

## MOŽE LI SE SPRIJEČITI ASTMA U DJECE?

Astma se ne može spriječiti. Možete smanjiti izloženost djece stvarima koje izazivaju astmu, naročito u prvim godinama života, ako:

- Ne pušite u kući!
- Održavate kuću čistom.
- Ne puštate mačke i pse u spavaću sobu vašeg djeteta.
- Dojite bebu što je duže moguće.

Majčino mlijeko je zdravije od mlijeka u prahu i može odgoditi ili spriječiti pojavu astmatičnih alergija.

## ASTMA SE MOŽE LIJEČITI I KONTROLIRATI

Ako mislite da vaše dijete ima astmu, obratite se doktoru. Astmu kontrolirate tako što izbjegavate kontakte s uzrocima astme i tako što uzimate lijekove onako kako vam je objasnio doktor. Uzimajte samo lijekove koje je doktor prepisao vama.

## Za više informacija o astmi na internetu, pogledajte:

[www.cdc.gov/asthma](http://www.cdc.gov/asthma)

[www.lungusa.com](http://www.lungusa.com)



*Informacije u ovoj brošuri su preuzete iz materijala koje su sastavili:*

*Centers for Disease Control*

*The American Lung Association*

*The Office of Minority Health*

*The American Academy of Family Physicians*

*New York State Department of Health*

*Ova brošura je finansirana iz fondova Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement (Ureda za naseljavanje izbjeglica Odsjeka za zdravstvo i socijalnu skrb).*

### KONTAKT INFORMACIJE:

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Telefon: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## Šta je astma? What is Asthma? (Bosnian)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## ŠTA JE ASTMA?

Astma je bolest usljed koje dolazi do poteškoća s disanjem. U našem tijelu se nalaze cjevčice koje sprovode zrak do pluća. Astma izaziva oticanja ovih cjevčica, što otežava disanje. Astma se ne može izliječiti, ali se može tretirati lijekovima, a nekada se može i spriječiti.

## ASTMA SE RAZLIKUJE OD PREHLADE, GRIPE, BRONHITISA I UPALE PLUĆA.

Astmu ne izaziva virus i ne može se prenijeti sa osobe na osobu. Astma se ne može izliječiti, ali postoje lijekovi koji je mogu spriječiti i lijekovi koji liječe napade astme.

## ŠTA IZAZIVA ASTMU?

Uzroci astme se razlikuju od osobe do osobe. Najčešći uzroci astme su:

- prašina,
- polen,
- dlaka kućnih ljubimaca,
- žohari,
- prehlada,
- zagađivači zraka kao što su duvanski dim, izduvni gasovi automobila,
- sredstva za čišćenje i parfemi

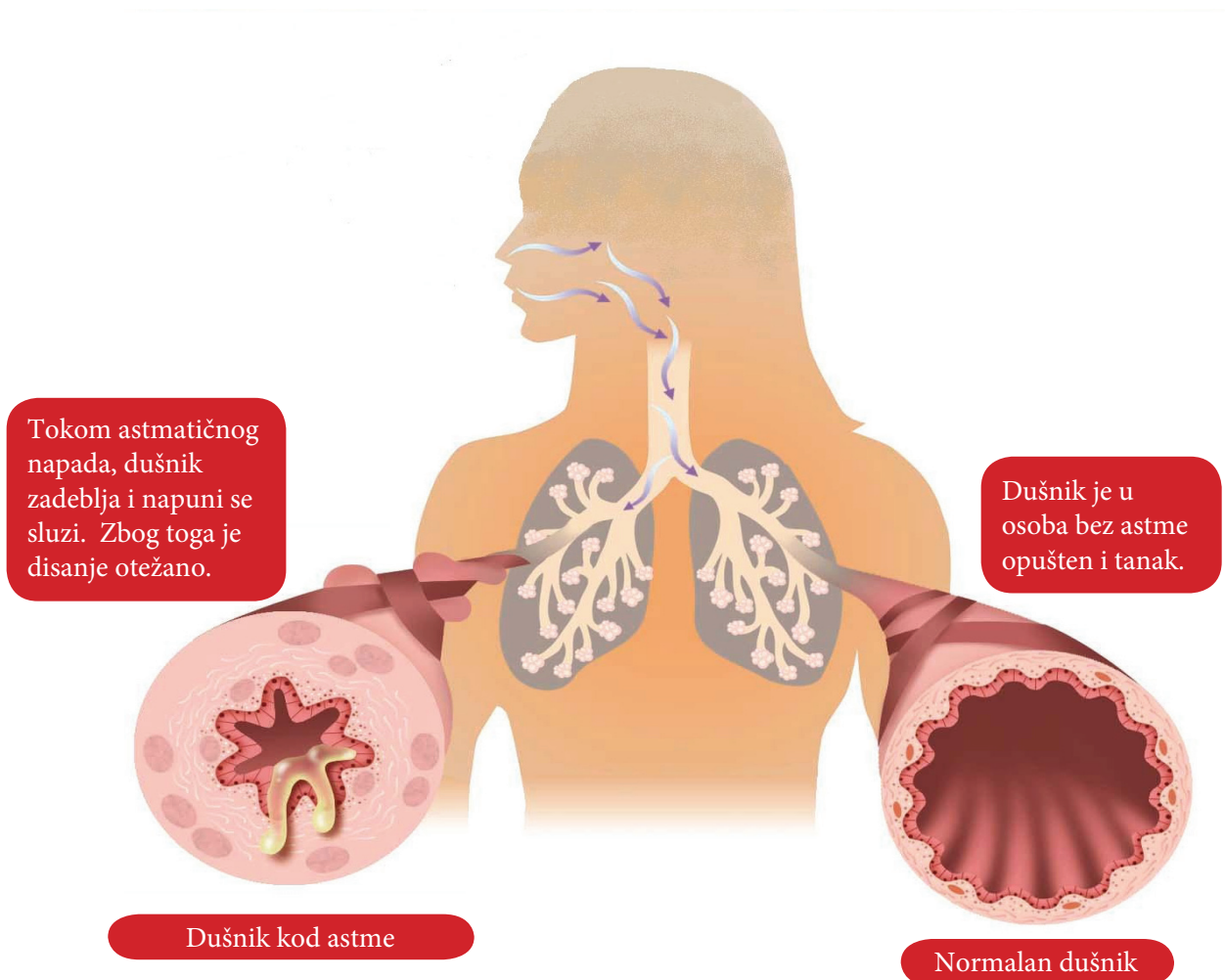
- bolesti,
- hladno i vjetrovito vrijeme, te
- naporno ili teško vježbanje (to ne znači da ljudi s astmom ne mogu vježbati).

## ZNACI ASTME

Astma se ponekad javlja iznenada i čini disanje teškim. Ovo je poznato

kao astmatični napad. Ako vaše dijete ima bilo koji od navedenih problema, možda ima astmu:

- šištanje pri disanju,
- kratki udisaji zraka,
- osjećaj stezanja u prsima ili
- kašljanje naveče ili ujutro.



sladoled, limunadu i sodu. Izbjegavajte prženu i masnu hranu kao što su peciva, kola i ili muffini (kola i od mekog tijesta).

### **OSTALI NA INI DA NAPRAVITE OBROKE ZDRAVIJIMA:**

- Jedite nepreradjene (cijele) žitarice i žitne proizvode kao što su crni hljeb i tamna riža. riza.
- Jedite svježije voće i povrće.
- Kupujte male voćke i pijte male količine soka.
- Koristite najmanju moguću količinu masnoće, putera ili ulja kada pripremate hranu.
- Koristite ulje u spreju za kuhanje umjesto te nog ulja i drugih masnoća.
- Umjesto prženja pripremajte hranu pečenjem, kuhanjem, roštiljanjem ili kuhanjem na pari
- Izaberite meso sa manje masnoće (piletina, nemasna govedina ili uretina)
- Koristite mlijeko, sir i jogurt bez masnoće ili sa malim procentom masnoće (1% ili 2%).

### **Opširnije informacije o gojaznosti možete na i na slijedim internet stranicama:**

American Heart Association  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

The Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

The U.S. Department of Agriculture  
[www.usda.gov](http://www.usda.gov)

American Diabetes Association  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

Medline Plus  
[www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)



*Informacije za ovu brošuru su adaptirane iz materijala koje su razvili:*

*The U.S. Department of Agriculture*

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

*Georgia State University, Department of Geography and Anthropology*

*American Heart Association*

*American Obesity Association*

*Ova brošura je napravljena uz finansijsku pomoć Odjela za Zdravlje i Socijalne usluge Kancelarije za Izbjeglice i Raseljena lica.*

#### **KONTAKT INFORMACIJA:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Telefon: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## **Gojaznost kod djece**

(Childhood Obesity-Bosnain)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*



Gojaznost je stanje kad osoba ima prekovite sala (masno tkivo). Ggojaznost kod djece i omladine je ozbiljan zdravstveni problem. Gojaznost može uzrokovati mnoge zdravstvene probleme koji traju do starosti. Dje ija gojaznost može dovesti do bolesti visokog krvnog pritiska, moždanog i sr anog udara.

### **ZAŠTO DJECA POSTAJU GOJAZNA ILI DEBELA NAJ EŠ I UZROCI GOJAZNOSTI KOD DJECE SU SLIJEDE I?**

- Nedovoljno aktivnosti
- Dugotrajno sjedenje (kao što je gledanje televizije)
- Nepravilna nezdrava ishrana
- Roditelji tjeraju djecu da jedu prekomjerno

### **KAKO MOŽETE POMO I SVOM DJETETU DA IZBJEGNE GOJAZNOST?**

U ite djecu o pravilnoj zdravoj ishrani i fizi kim aktivnostima od malih nogu. U inite da su zdrava prehrana i fizi ke aktivnost od velike važnosti za vašu cijelu porodicu (obitelj).Dole su navedeni neki



od na ina za unapre enje zravlja i fizi ki aktivnog porodi nog (obiteljskog) života

#### **Formirajte aktivno okruženje:**

- Nadjite vrijeme za cijelu obitelj (porodicu) da upražnjava redovno fizi ke aktivnosti, kao što su šetanje, igranje nogomta ili ples.
- Podstite djecu da se igraju i tr e.
- Pridružite se drugim porodicama (obiteljima) u grupnim aktivnostima kao što je nogomet, košarka ili igra šuge ( tr ati da stigneš i dodirneš protivnika)
- Zadavajte aktivne zadatke svakom lanu porodice (obitelji) kao što su košenje i kupljenje trave
- Ohrabrite vaše djete da pokuša novi sport u školi ili u vašoj zajednici
- Ograni ite vasoj porodici (obitelji) vrijeme provedeno gledaju i televiziju.
- Budite primjer za vaše djete tako što ete i vi biti aktivni

#### **Formirajte zdrave navike kod ishrane:**

- Obezbjedite za vašu porodicu (obitelj) zdrave obroke hrane oboga ene sa vo em, povr em i žitaricama.
- Pripremajte hranu zajedno. Djeca uživaju da pomažu. Pomažu i mogu da nau e o zdravoj ishrani i kako se priprema zdrava hrana.
- Jedite obroke zajedno za trpezarijskim stolom i u odre eno vrijeme.
- Upozorite djecu da jedu sporo tako



- da mogu osjetiti kada su siti.
- U toku obroka izbjegavajte sve druge aktivnosti a naro ito gledanje televizije.
- Izbjegavajte hranu koja je prviše kalori na, masna ili slatka (bombone, soda ili ips)
- Nemojte tjerati vaše djete da jede ako nije gladno. Posavjetujte se sa ljekarom u slu aju da dijete odbija da jede reovne obroke duže vremena.
- Ograni ite brzo pripremljenu hranu (fast-food) na jedanput sedmi no.
- Izbjegavajte koristiti hranu kao nagradu ili kaznu za djecu.
- Dajte slatkiše kao što su bombone samo ponekad, ne svaki dan.

#### **Jedite Zdravu Hranu**

Jedite raznovrsnu hranu, sa puno svježeg vo a i povr a. Pokušajte da izbjegavate ili ograni ite u ishrani vaše porodice (obitelji) slijede e; ips,keks, slatkiše, bombone, puter, margarin, majonez, so, prženu hranu,



## ŠTA DA URADIM AKO MI JE BOLESNO DJETE?

Djete oboljelo od gripe bi trebalo da se odmar i da pije puno te nosti. Djeca sa simptomima gripe bi trebalo da posjete doctora, a naro ito ako u zajednici u kojoj živite ima dosta registrovanih slu ajeva gripe.

## KAKO DA SE SA UVAM OD GRIPE?

Perite ruke esto i izbjegavajte kontkt s ljudim koji imaju gripu. Koristite mararamicu kada kišete ili kašljete da biste sprije ili prenošenje gripe na druge osobe. Pošto je i gripa prouzrokovana virusom antibiotici nisu efektivni. Vakcinisanje protiv gripe svake godine (obi no je dostupno po etkom oktobra) e vam pomo i da izbjegneta gripu. Vakcina protiv gripe je posebno preporu ljava za:

- Osobe 65 godina ili starije.
- pacijente u stara kom domu,
- osobe koje imaju zdravstvenih problema duže od šest mjeseci, kao što je astma, ili osobe sa hroni nim oboljenjima ( HIV ili sr ana oboljenja) i
- osobe koje esto borave u blizini bolesnih ili starijih osoba.

**Da biste pronašli kliniku za gripu u vašoj zajednici, pogledajtena internetu**

[www.flucliniclocator.org](http://www.flucliniclocator.org).

**Za više informacija o prehladi i gripu, pogledajte:**

The U.S. Food and Drug Administration  
[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

American Lung Association  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media  
[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

• • •

*Informacije za ovu brosuru su koristene iz materijala napravljenog od strane:  
The U.S. Food and Drug Administration*

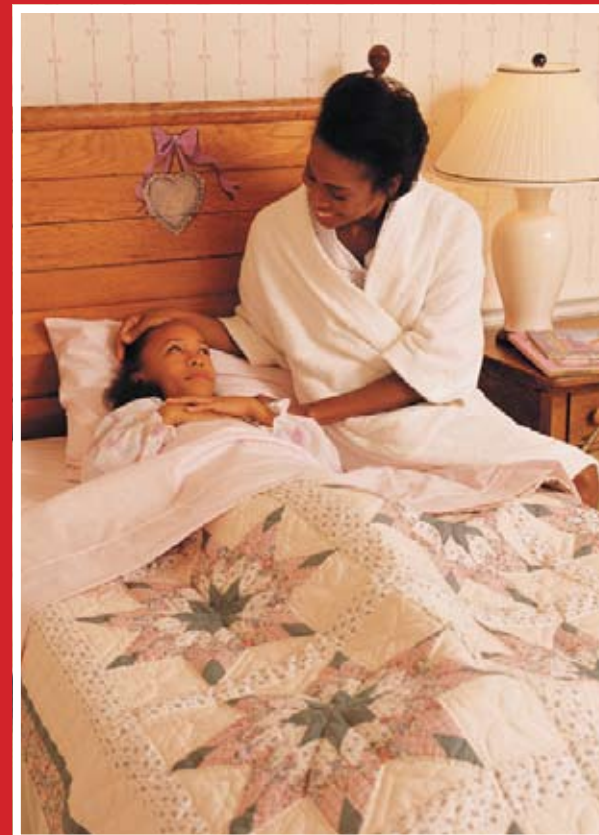
*American Lung Association*

*The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media*

*Ova brosuru je napravljena uz finansisku pomoc Odjela za Zdravlje i Socialne usluge Kancelarije za Izbjeglice i Raseljena lica.*

### KONTAKT INFORMACIJA:

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)  
U.S. Committee for Refugees and Immigrants  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
Telefon: 202 • 347 • 3507  
Fax: 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



**PREHLADA (NAZEB) I  
GRIPA** (Cold and Flu-Bosnian)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## NAZEB (PREHLADA)

### ŠTA SU PREHLADE?

Prehlade su veoma zarazne bolesti prouzrokovane virusom koji se prenosi kroz vazduh i kroz direktan kontakt sa zaraženom osobom. Prehlade se najčešće dešavaju za vrijeme hladnog vremena.

### ŠTA SU ZNAKOVI PREHLADE?

Prvi znak prehlade je obično škakljanje ili svrab u grlu. Ljudi koji su prehladjeni imaju problema sa disanjem, osjećaj naduvenosti, kašalj, kihanje i curenje nosa.

### KO DOBIJE PREHLADU I KOLIKO DUGO MOŽE DA TRAJE?

Prehlade rijetko traju više od dvije sedmice i obično su bezopasne. Odrasli obično dobiju prehladu dva puta godišnje. Djeca mogu da budu prehladjeni i do osam puta godišnje.

### ŠTA MOŽETE DA URADITE DA IZLIJE ITE PREHLADU?

Kada se prehladite najbolje je da se što više odmarate i da pijete što više tekućine. Lijekovi za prehladu koje možete kupiti bez liječničkog recepta mogu vam olakšati simptome prehlade, ali prehlada bi vam prestala i sama od sebe ako i ne uzimate lijekove. Ne uzimajte antibiotike protiv prehlade. Antibiotici vam ne mogu olakšati ili izliječiti prehladu. Prehlade su uzrokovane virusima. Antibiotici se koriste protiv bakterija, a ne protiv virusa.

## KAKO MOŽETE POMOĆI BOLESNOM DJETETU?

Djete koje ima prehladu trebalo bi da se puno odmara i da pije mnogo tečnosti. Ako koristite lijekove protiv prehlade koje kupite bez liječničkog recepta, morate da pratite uputstvo za upotrebu veoma pažljivo i da se pridržavate datog uputstva.

### KAKO DA IZBJEGNETE PREHLADU?

Najbolje na in da izbjegnute prehladu je da perete ruke često i da izbjegavate dodirivati oči, nos i usta. Izbjegavajte ljude koji imaju prehladu zato što se prehlada prenosi kihanjem i kašljanjem. Koristite maramicu kada kišete ili kašljete da biste spriječili prenošenje prehlade na druge osobe. Ne uzimajte kašalj, nož ili viljušku od prehladene osobe. Koristite maramice za dezinfekciju da oistite površine kao što su stolovi, ručke na vratima i telefoni.

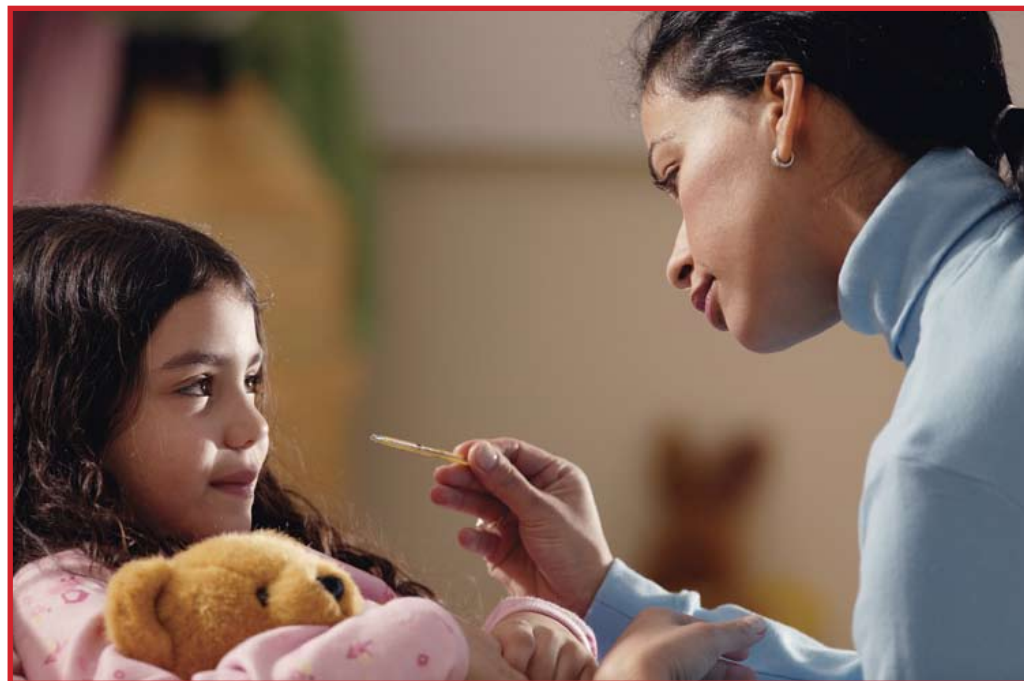
## GRIPA

### ŠTA JE GRIPA?

Gripa ili influenza je veoma zarazna bolest koja se prenosi virusima. Simptomi gripe su slični simptomima prehlade ali su mnogo ozbiljniji i mogu uključiti temperaturu, bolove u cijelom tijelu i premorenost. Gripa isto tako ne traje duže od dvije sedmice.

### ŠTA MOŽETE DA URADITE DA SE IZLIJE ITE OD GRIFE?

Najbolje na in da se izliječite od gripe je da se odmarate i da pijete dosta tečnosti. Postoje lijekovi protiv gripe koje možete kupiti bez liječničkog recepta koji će vam pomoći da se bolje osjećate.



- Bolovi u prsima
- Otežano disanje

Ostali simptomi mogu biti glavobolja, gubitak apetita i veliki zamor.

Neke vrste upale pluća se mogu spriječiti vakcinom protiv upale pluća. Ova vakcina se obično daje samo jednom, a ne svake godine kao vakcina protiv gripe. Drugi način spriječavanja upale pluća je da svake godine dobijete vakcinu protiv gripe. Ako mislite da imate upalu pluća, odmah otiđite doktoru.

## DA IZBJEGNETE BRONHITIS, GRIPU I UPALU PLUĆA...

- Često perite ruke
- Vakcinišite se
- Izbjegavajte dodirivati osobe koje imaju gripu
- Ne idite na posao ili u školu kada ste bolesni kako ne biste proširili bolest
- Pokrijte nos i usta maramicom kada kašljete ili kišete
- Jedite voće i povrće i puno se odmarajte
- Operite ruke prije dodirivanja očiju, nosa i usta
- Čistite prašinu u kući

## Za više informacija o bronhitisu, gripi i upali pluća na internetu, pogledajte:

[www.lungusa.com](http://www.lungusa.com)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

• • •

*Informacije u ovoj brošuri su preuzete iz resursa i materijala koje su sastavili:*

*Centers for Disease Control*

*The American Lung Association*

*The Iowa Department of Public Health*

*San Antonio Community Hospital.*

*New York State Department of Health*

*The Nemours Foundation*

*Ova brošura je finansirana iz fondova Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement (Ureda za naseljavanje izbjeglica Odsjeka za zdravstvo i socijalnu skrb).*

### KONTAKT INFORMACIJE:

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Telefon: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## Uobičajena oboljenja disajnih puteva

(Bronhitis, influenza i upala pluća)

## Common Respiratory Illnesses

(Bronchitis, Influenza and Pneumonia)

(Bosnian)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*



## **ZAŠTO ME TREBAJU BRINUTI BOLESTI DISAJNIH PUTEVA?**

U Sjedinjenim Američkim Državama, bolesti disajnih puteva su uobičajene u hladnim mjesecima. Od ovih bolesti se možete jako razboliti. Neke bolesti disajnih puteva mogu biti smrtonosne za djecu ili stare osobe.

### **ŠTA JE BRONHITIS?**

Bronhitis je bolest kod koje se dušnik i bronhije pune sa sluzi što dovodi do otežanog disanja.

Simptomi bronhitisa su:

- Kašalj sa iskašljavanjem mukusa
- Glavobolja
- Temperatura
- Otežano disanje
- Drhtavica

“Akutni bronhitis” se obično javlja sa težim oblikom prehlade ili nekom drugom bolesti disajnih puteva. Akutni bronhitis će proći ako pijete velike količine tekućine i puno se odmarate. Bronhitis se ne može izliječiti niti spriječiti vakcinom. Postoje lijekovi koji mogu pomoći osobi s bronhitisom da se osjeća bolje. Bronhitis koji traje duže od tri mjeseca i više od 2 godine se naziva “hronični bronhitis”. Hronični bronhitis je posljedica pušenja ili rada

u oblasti s puno industrijske prašine. Najbolji način liječenja hroničnog bronhitisa je prestati pušiti i izbjegavati izlaganje industrijskoj prašini.

Ako mislite da imate bronhitis otiđite doktoru radi tretmana i savjeta.

### **ŠTA JE INFLUENZA?**

Influenca ili gripa je bolest koju izazivaju bacili koji inficiraju nos, grlo i pluća.

Simptomi influence su:

- visoka temperatura,
- glavobolja,
- slabost i malaksalost,
- suh kašalj,
- grlobolja,
- curenje iz nosa ili začepljen nos,
- mučnina, povraćanje ili proljev,
- bolovi u mišićima i
- bolovi u tijelu.

Gripa se prenosi s osobe na osobu kašljanjem i kihanjem. Neke osobe se



mogu jako razboliti od gripe pa čak i umrijeti. To mogu biti:

- djeca starosti nekoliko mjeseci do nekoliko godina,
- trudnice,
- osobe od 50 godina ili starije,
- osobe s HIV/AIDS, astmom i bolestima pluća, bubrega ili srca.

Najbolji način spriječavanja gripe je vakcina protiv gripe. Najveći broj slučajeva gripe se desi u decembru i januaru, tako da je najbolje vakcinisati se u oktobru ili novembru.

Djeca stara 6 mjeseci ili manje su premlada za vakcinu protiv gripe, tako da se majke i članovi porodice trebaju vakcinisati kako bi se spriječilo prenošenje gripe na bebu. Ako mislite da imate gripu, odmah otiđite doktoru.

### **ŠTA JE UPALA PLUĆA?**

Upala pluća je slična gripi, samo što je ovo infekcija pluća. Do upale pluća obično dolazi uz gripu. Upala pluća može dovesti do smrti male djece, starih osoba, osoba zaraženih s HIV/AIDS, te osoba koje su jako bolesne.

Simptomi upale pluća su:

- Kašalj s iskašljavanjem
- Temperatura s groznicom

## POMOZITE DJECI DA OČUVAJU ZDRAVE ZUBE

Djeca s pokvarenim zubima će kasnije u životu imati problema sa zubima i mogu imati krive zube.

Nastojte svakako:

1. Dojiti bebu tokom prve godine života.
2. Odvesti dijete zubaru kada napuni godinu dana.
3. Zubiće svoje bebe lagano prati četkicom i pastom za zube.
4. Ne dajite djetetu Soda pop, gazirane sokove ili sokove u prahu.
5. Djetetu dajite samo 100% prirodni sok pomiješan s vodom u šolji—ne na bočicu.

## Za više informacija o očuvanju zdravih zuba na internetu, pogledajte:

[www.healthyteeth.org](http://www.healthyteeth.org)

[www.hesperian.org](http://www.hesperian.org)



*Informacije u ovoj brošuri su preuzete iz materijala koje su sastavili:*

*Australian Research Center for  
Population Oral Health*

*California Department of Health Services  
Federal Citizen Information Center*

*Ova brošura je finansirana iz fondova Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement (Ureda za naseljavanje izbjeglica Odsjeka za zdravstvo i socijalnu skrb).*

### KONTAKT INFORMACIJE:

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Telefon: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## Kako očuvati zdrave zube Keeping Your Teeth Healthy (Bosnian)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## PREVENCIJA JE VAŽNA

Prevenција znači zaustavljanje bolova u zubima i kvarenja zuba prije nego i počnu. Popravljanje pokvarenih zuba ili pravljenje novih zuba u SAD košta jako puno. Sprječavanje bolesti prije nego do nje dođe je bolje od liječenja bolesti.

## KAKO SPRIJEČITI BOLESTI DESNI I KVARENJE ZUBA

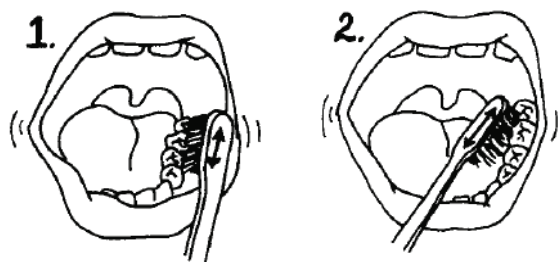
Postoje mnogi načini sprječavanja bolesti desni i kvarenja zuba.

- Perite zube tri puta dnevno pastom za zube.
- Koristite konac za zube da odstranite ostatke hrane oko zuba.
- Idite zubaru dva puta godišnje radi čišćenja zuba.
- Jedite hranu koja ne sadrži šećer.
- Pijte puno vode.
- Isperite usta vodom nakon što popijete gazirani sok.
- Mijenjajte četkicu za zube svaka tri mjeseca.

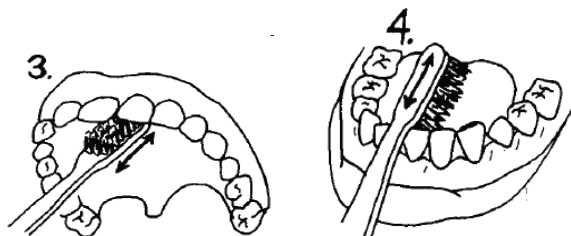
## POSJETE ZUBARU

Dobro čuvajte svoje zube. Čišćenje zuba dva puta godišnje kod zubara je jeftinije od popravljanja ili pravljenja novih zuba. Zubarske usluge za djecu u vašoj državi mogu biti besplatne. Pitajte svog socijalnog radnika za savjet.

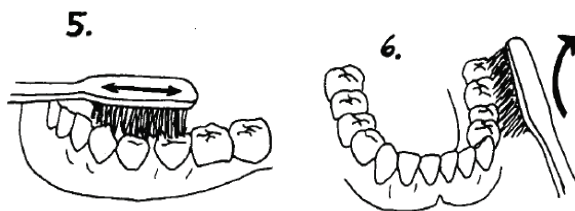
## NAUČITE PORODICU DA PRAVILNO PERE ZUBE



Ne zaboravite četkicom prati zadnje zube.



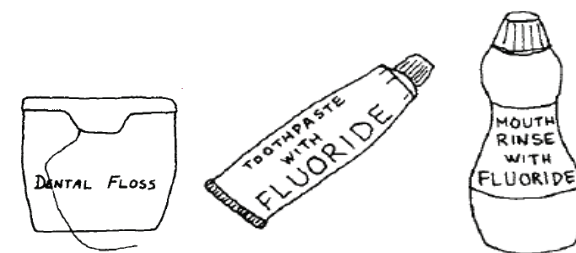
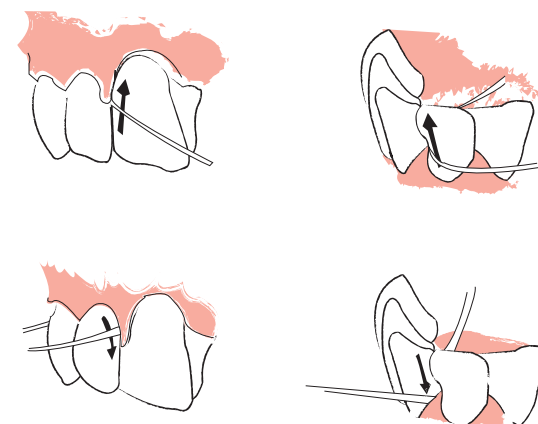
Perite vanjsku i unutrašnju stranu prednjih zuba.



Također četkicom operite i desni.

## MOŽETE NAUČITI SVOJU DJECU DA PRAVILNO KORISTE KONAC ZA ZUBE

Čišćenje zuba koncem sprječava bolesti desni. Kada upotrijebite konac po prvi put desni vam mogu krvariti jer su osjetljive. Nastavite koristiti konac i desni će vam ojačati. Oštri predmeti i čačkalice mogu povrijediti desni i dovesti do oboljenja ili infekcije. Upotrebom vode za ispiranje usta uništavaju se bacili koji prouzrokuju loš zadah.



Konac za zube

Pasta za zube

Voda za ispiranje usta



bolesti. Preporu ljivo je da svatko (muškraci i žene, mladi i stari) vježba najmanje tri puta sedmi no po 30 minuta. Možete postati više aktivni ako igrate fudbal (nogomet), košarku, rukomet, preska ete konopac, koristite steprnice ili šetate sa svojom porodicom.

**Ako imate še ernu bolest, trebalo bi da:**

- Uzimate lijekove koje vam je ljekar propisao.
- Kontrolišete redovno še er u krvi.
- Nosite sa sobom li nu kartu sa vašim imenom, adresom, nazivom bolesti i lijekovima koje koristite.
- Nosite udobnu odje u i obu u.
- Pijete puno vode.
- Vježbate redovno.
- Nosite uvijek sa sobom tvrde bombone, vo ni sok, grož ice, ili neku drugu hranu bogatu še erom, da imate u slu aju da vam še er u krvi padne ispod normale

**Za zdravstvene informacije na internetu, pogledajte:**

American Heart Association  
[www.aha.org](http://www.aha.org)

The Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

The U.S. Department of Agriculture  
[www.usda.gov](http://www.usda.gov)

American Diabetes Association  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

• • •

*Informacije za ovu brosuru su adaptirane iz materijala koje su razvili:*

*American Heart Association*

*American Diabetes Association*

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

*Georgia State University, Department of Geography and Anthropology*

*The U.S. Department of Agriculture*

*Ova brosuru je napravljena uz finansisku pomoc Odjela za Zdravlje i Socialne usluge Kancelarije za Izbjeglice i Raseljena lica.*

**KONTAKT INFORMACIJA:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)  
U.S. Committee for Refugees and Immigrants  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
Telefon: 202 • 347 • 3507  
Fax: 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



**ŠTA JE ŠE ERNA BOLEST?**

(Diabetes-Bosnain)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

Šeerna bolest je oboljenje u kojem organizam ne proizvodi insulin ili ga ne koristi pravilno. Inzulin je hormon koji prerađuje hranu u energiju koju tijelo koristi da bi funkcionisalo. Šeerna bolest uzrokuje povećanje šećera u krvi iznad normale, što može ugroziti srce, mozak, bubrege, krvne sudove i zube. Šeerna bolest može prouzrokovati gubljenje vida, gubljenje seksualnih funkcija, ili smrt.

### GLAVNE VRSTE ŠEERNE BOLESTI

Tip 1 šeerna bolest se pojavljuje kod djece i omladine. U prošlosti je bila poznata pod nazivom mladalačka šeerna bolest.

Tip 2 šeerna bolest je najčešći oblik šeerne bolesti. Donedavno tip 2 šeerna bolest se najčešće pojavljivao samo kod odraslih osoba. Danas je sve češće dijagnosticiran kod djece zato što je povećan broj djece koja su prekomjerno gojazna, debela i neaktivna.

Gestaciona šeerna bolest se pojavljuje kod nekih trudnica.

### KAKO DA SE PONAŠAMO (OPHODIMO) U SLUČAJU ŠEERNE BOLESTI?

Lijek nema za šeernu bolest, ali može da se kontroliše sa:

- Zdravom ishranom
- Fizičkim aktivnostima (Vježbanjem)
- Prestankom pušenja
- Lijekovima (ako su potrebni)

### Savjeti za zdravu ishranu:

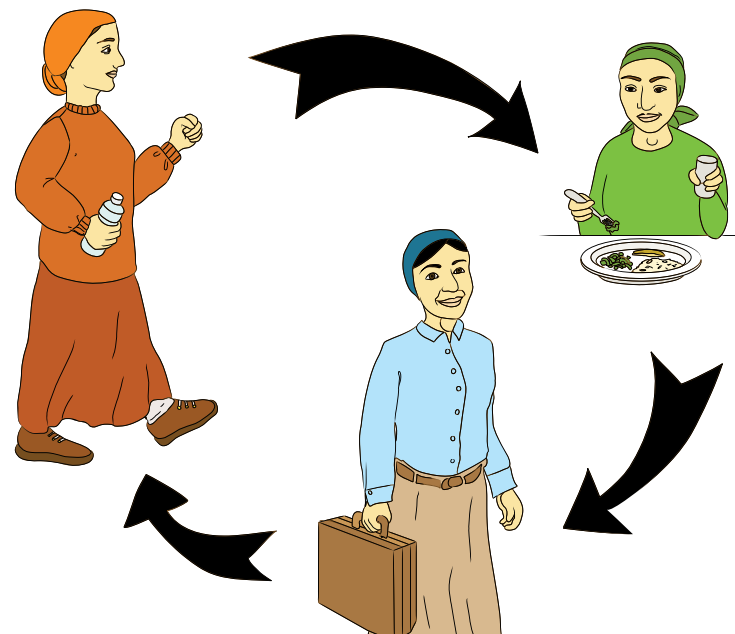
- Jedite raznovrsnu hranu svaki dan, da bi dobijali vitamine i minerale koji su potrebni za razvoj zdravog tijela.
- Jedite manje ili smanjene porcije čipsa, keksa, slatkisa, bombona, putera, margarina, majoneze, soli, pržene hrane, sladoleda, limunade, i sode.
- Jedite sto manje hrane koja je pržena ili ima visoku količinu masnog skroba (kolaci, keksi, slatka peciva).

### OSTALI NA KOME DA BISTE NAPRAVILI OBROKE ZDRAVIJIMA:

- Probajte da koristite hleb (kruh) od neprerađene (cijelog zrna) žitarica i cerealije
- kao što su crni pšenični hleb i smeđi riža.

- Jedite mnogo voća i povrća.
- Koristite veoma malo masnoće, ulja ili putera kada kuhate.
- Koristite uljni sprej na povrću.
- Pokušajte da pečete, kuhate, pripremate na pari ili roštilju jela umjesto da pržite.
- Jedite meso sa malo masnoće kao što je piletina, uretina ili nemasna govedina.
- Koristite nemasno mlijeko, ili mlijeko, sir i jogurt sa malim postotkom masnoće (1%).i jogurt sa malim postotkom masnoće (1%).

Porodica i prijatelji vam mogu pomoći da kontrolišete vašu šeernu bolest tako što će vam pomoći da postanete više aktivni i da birate zdraviju hranu. Vježbanje je veoma važno u kontrolisanju i sprežavanju šeerne



## ŠTA DA RADIM AKO U MOJOJ KUĆI IMA NASILJA?

Ako neko u vašem domu nanosi bol vama ili vašoj djeci, važno je da potražite pomoć:

1. Razgovarajte s nekim kome vjerujete: s prijateljem, susjedom, članom porodice ili svojim socijalnim radnikom.
2. Nazovite 911 ako vam prijeti neposredna opasnost. Policija će vam doći kući i zaštititi vas i djecu.
3. Ako ne govorite engleski, nazovite National Domestic Violence Hotline (otvorenu telefonsku liniju Nacionalnog centra za nasilje u porodici): 1-800-799-7233. Pozivi su besplatni. Recite operateru koji jezik govorite. Prevodilac će vam reći šta da radite i gdje možete potražiti pomoć u svom gradu.

*Pozivi Centru za nasilje u porodici su POVJERLJIVI. Ne morate dati svoje ime. Operater neće nikome reći za vaš poziv.*

## Za više informacija na internetu o nasilju u kući u zajednicama izbjeglica, pogledajte:

[www.endabuse.org](http://www.endabuse.org)

[www.atask.org](http://www.atask.org)

[www.apiahf.org/apidvinstitute](http://www.apiahf.org/apidvinstitute)

[www.tapestri.org](http://www.tapestri.org)

[www.mosaicservices.org](http://www.mosaicservices.org)

[www.hotpeachpages.net](http://www.hotpeachpages.net)



*Navedene web stranice sadrže informacije na mnogim jezicima koje govore izbjeglice.*

*Ova brošura je finansirana iz fondova Office of Refugee Resettlement Department of Health and Human Services (Ureda za naseljavanje izbjeglica Odsjeka za zdravstvo i socijalnu skrb).*

### KONTAKT INFORMACIJE:

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Telefon: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## Nasilje u kući Violence in the Home (Bosnian)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*



## ŠTA JE NASILJE U KUĆI?

Nasilje u kući se često naziva zlostavljanje. Zlostavljanje se dešava kada jedna osoba konstantno radi nešto da povrijedi ili isprepada drugu osobu. Zlostavljanje uključuje nanošenje tjelesne boli, vrijeđanje osjećanja, tjeranje na stvari koje druga osoba ne želi uraditi ili se osjeća ružno poslije toga. Zlostavljanje je također i nastojanje da se drugoj osobi nametne osjećaj da nije dovoljno pametna ili jaka, ili da nije sposobna sama donositi odluke o svom životu.

## KO MOŽE BITI ZLOSTAVLJAN?

Zlostavljan može biti bilo ko: odrasli, djeca i stare osobe. U porodicama gdje se dešava zlostavljanje, najčešće su žrtve žene, djeca i stare osobe.

## DJECA

Djeca koja prisustvuju nasilju kod kuće su preplašena i tužna. Oni, vrlo često, vjeruju kako njihovo ponašanje izaziva to nasilje. Za djecu nije zdravo da žive u kući s nasiljem. Djeca koja vide nasilje u svojoj kući često imaju problema u školi, počinju koristiti drogu i alkohol, te mogu i sami postati nasilnici.

## JESTE LI VI ZLOSTAVLJANI?

Zlostavljeni ste ako neko u vašoj kući čini sljedeće:

- gura vas, šamara ili udara,
- prijeti da će vas ubiti ili povrijediti,
- prijeti da će vam odvesti djecu,
- stalno vas kritikuje i ponižava,
- ne dopušta vam da vidite porodicu i prijatelje,
- prisiljava vas na seks kada to ne želite,
- ne dopušta vam da radite i imate svoj novac,
- ne dopušta vam da učite engleski ili naučite da vozite,
- prijeti da će vas poslati nazad u vašu zemlju i
- sakriva vaše imigracione dokumente.

## TO JE KRIVIČNO DJELO

Nasilje u kući ne treba biti tajna. Fizičko ili seksualno nasilje nad članom porodice je protiv zakona u Sjedinjenim Američkim Državama. Policija i sud štite sve žrtve nasilja u kući. Specijalna zaštita se daje djeci, ženama i starim osobama. Osoba koja je nasilna kod kuće može biti uhapšena.

## NASILJE NIJE VAŠA GREŠKA

Ako ste zlostavljeni, to ne znači da niste dobra žena ili majka. Osoba koja vas zlostavlja hoće da kontrolira vaš život.

## NISTE SAMI

Ako vas neko u vašoj porodici zlostavlja, trebate znati da niste sami. Više od dva miliona žena u SAD je zlostavljano od strane muževa i mladića svake godine.

Ako znate nekoga ko je zlostavljan, recite im da im je pomoć na raspolaganju:

- 911 hitna pomoć: policija i ambulantno vozilo.
- Sklonište za žrtve nasilja u kući: siguran i besplatan smještaj za žene i njihovu djecu.
- Privremena zabrana pristupa: Sudac porodičnog suda može naložiti da nasilna osoba napusti kuću i ostane podalje od bračnog druga i djece.
- Pravna pomoć: žrtve s niskim primanjima mogu dobiti besplatnog advokata koji će im pomoći s pravnim pitanjima kao što je zabrana pristupa, alimentacija ili rastava braka.

### AKO IDETE U HITNU POMO (ER):

- 1) Ponesite broj telefona i ime vašeg osobnog ljekara sa sobom u ER.
- 2) Recite medicinskom osoblju u hitnoj (ER) koje lijekove trenutno uzimate.
- 3) Recite medicinskoj sestri ili ljekaru ako imate neke zdravstvene probleme od prije.

### KADA BI TREBALO DA IDETE U HITNU POMO (ER)

#### Idite u ER ako:

- Izgubite svijest
- Slomite kost
- Iskašljavate ili povra ate krv
- Imate jake iznenadne bolove
- Iš ašite nogu ili ruku
- Osje ate utrnulost lica, nogu ili ruku
- Imate velike opekotine
- Povrjedite glavu
- Imate povrje eno novoro enj e

#### Nemojte i i u hitnu pomo zbog:

- Bolova u ušima
- Prehlade, kašlja ili gripe
- Malih opekotina
- Vakcinacije
- Vakcine protiv gripe
- Upale grla

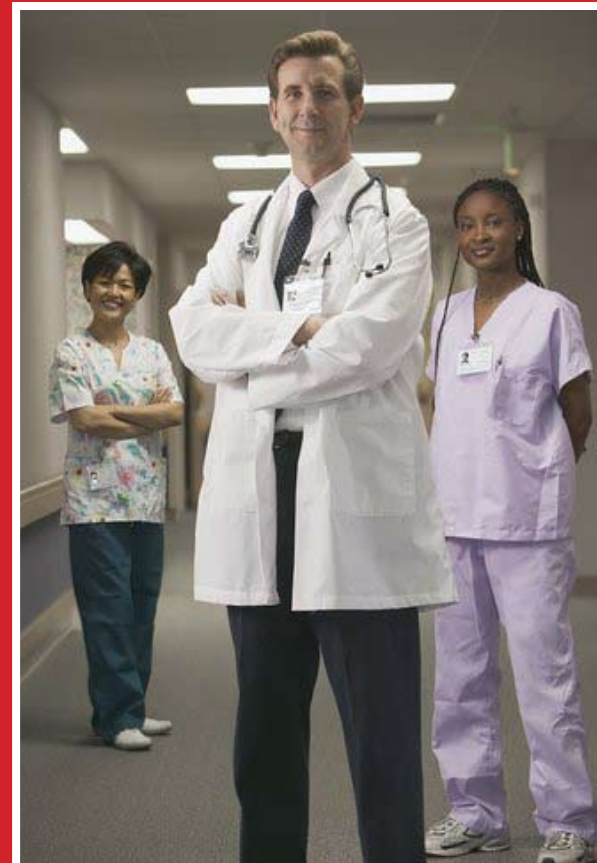
### U slu aju životne opasnosti zovite 911:



*Ova brošura je napravljena uz finansijsku pomoc  
Odjela za Zdravlje i Socialne usluge Kancelarije za  
Izbjeglince i Raseljena lica.*

#### KONTAKT INFORMACIJA:

riht@uscridc.org  
U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
Telefon: 202 • 347 • 3507  
Fax: 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## Medicinska njega u Sjedinjenim Državama (ER Visits-Bosnain)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## MEDICINSKA NJEGA U SJEDINJENIM DRŽAVAMA

U Sjedinjenim Državama postoji više načina za dobivanje zdravstvene pomoći, kao što su:

- Posjeta ljekara u njegovoj ordinaciji (ljekarski pregled)
- Hitna njega (poznata kao walk-in clinics)
- Služba Hitne pomoći (ER)

### KADA BI TREBALO DA POSJETITE LJEKARA?

Posjeta ljekaru u njegovoj ordinaciji (ljekarski pregled) je kada unaprijed zakažete termin kod svog (unaprijed određenog) ljekara. Ljekarski pregled zakažete zbog:

- Prehlade, kašlja ili gripe
- Bolova u ušima
- Inekcije protiv alergije
- Redovne vakcinacije
- Godišnjeg sistematskog pregleda

### KADA TREBA DA KORISTIM HITNU NJEGU?

Kada bi trebalo da koristite hitnu njegu? Hitna njega ili walk-in clinics su slični liječarskom pregledu sa razlikom što ne morate imati unaprijed zakazan termin i što će vas pregledati liječnik koji je trenutno na dužnosti u klinici, a ne vaš osobni liječnik.

Klinike za hitnu njegu se obično nalaze blizu bolnica ili trgovačkih centara i rade od

rano ujutru do kasno uveče. Hitnu njegu bi trebalo da koristite kod manjih bolesti ili povreda kao što su:

- Upale uha
- Sunane opekotine ili blaže opekotine druge vrste
- Prehlade, kašlja ili gripe
- Temperature
- Sistematski pregled za školu ili posao
- Inekcije protiv alergije



### KADA BI TREBALO DA KORISTITE SLUŽBU HITNE POMOĆI ?

Služba hitne pomoći ili ER se nalaze u bolnicama. Rade non stop, 24 sata dnevno, sedam dana sedmično. ER košta mnogo više nego liječarski pregled ili hitna njega. Može se desiti da čekate veoma dugo u hitnoj pomoći na pregled ako vaša zdravstveno stanje nije ozbiljno. Trebalo bi da koristite ER samo za veoma ozbiljne povrede ili zdravstvene probleme kao što su:

- Bolovi u grudima, utrnuto lice, ruka ili noga, ili problemi sa govorom
- Visoka tjelesna temperatura sa ukočenim vratom, zbunjenost ili problemi sa disanjem
- Problemi sa disanjem (gubljenje daha, borite se za vazduh)
- Trovanje
- Iznenadno gubljenje svijesti
- Iskašljavanje ili povraćanje krvi
- Iznenadni, strani i žestoki bolovi



li vaš plan osiguranja. Ako imate osiguranje uvijek nosite uza se karticu osiguranja.

### **ZAŠTO BIH UZIMAO/LA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE?**

Zdravstvena njega u SAD je jako skupa. Ako trebate u bolnicu morat ćete platiti sve troškove ako nemate osiguranja. Ako imate osiguranje ono će vam snositi dio troškova. Sa zdravstvenim osiguranjem ste finansijski zaštićeni.

### **KAKO MOGU IMATI ZDRAVSTVENO OSIGURANJE ZA DJECU?**

Neki poslodavci obezbjeđuju osiguranje za svoje zaposlenike i njihove porodice. Većina država daje zdravstveno osiguranje besplatno djeci iz porodica s niskim primanjima. Pitajte socijalnog radnika o državnim planovima u vašoj državi.

### **ŠTA AKO NE MOGU PRIUŠTITI DA PLATIM ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE?**

Možda možete dobiti osiguranje kroz poslodavca ili kroz poslodavca supruga/e. Neki poslodavci plaćaju sve ili dio mjesečnih troškova zdravstvenog osiguranja. Važno je razmisliti da li posao na kojem radite nudi zdravstvene beneficije. Imati zdravstvene beneficije je važno i može zaštititi vašu porodicu u hitnim situacijama. Pitajte socijalnog radnika za savjet o zdravstvenom osiguranju i drugim zdravstvenim programima.

### **Za više informacija o Medicaidu na internetu, pogledajte:**

[www.cms.hhs.gov/home/medicaid](http://www.cms.hhs.gov/home/medicaid)

• • •

*Ova brošura je napravljena uz pomoć informacija i resursa sljedećih agencija:*

*Centers for Medicare and Medicaid Services  
Administration for Children and Families  
U.S. Dept. for Health and Human Services*

*Ova brošura je finansirana iz fondova  
Department of Health and Human Services  
Office of Refugee Resettlement  
(Ureda za naseljavanje izbjeglica Odsjeka  
za zdravstvo i socijalnu skrb).*

**KONTAKT INFORMACIJE:**  
[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)  
U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
Telefon: 202 • 347 • 3507  
Faks: 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## **Medicaid i zdravstveno osiguranje Medicaid and Health Insurance (Bosnian)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## MEDICAID I ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

Zdravstvene usluge u SAD nisu besplatne i mogu biti jako skupe. Izbjeglance mogu dobiti pomoć za pokrivanje zdravstvenih troškova kroz programe koji se zovu “Medicaid” i “Refugee Medical Assistance” (Zdravstvena pomoć za izbjeglice). Drugi ljudi i porodice kupuju zdravstveno osiguranje kroz posao ili sami. Ova brošura objašnjava kako izbjeglice mogu koristiti Refugee Medical Assistance, Medicaid i zdravstveno osiguranje da plate za zdravstvene usluge.

### ŠTA JE MEDICAID?

Medicaid je program medicinske pomoći koji pomaže porodicama s niskim primanjima da plate dio ili sve medicinske troškove. Porodice izbjeglica s djecom mogu dobiti Medicaid kada dođu u Sjedinjene Američke Države. Svaka država ima različite uvjete vezane za to ko

može dobiti Medicaid i koliko dugo. Pitajte svog socijalnog radnika o uvjetima Medicaid programa u vašoj državi. Ako ste na Medicaidu trebate imati Medicaid karticu s brojem.

### KOJE SU VRSTE MEDICAID PLANOVA?

Različiti Medicaid planovi imaju različite doktore koji rade na različitim lokacijama. Pobrinite se da izaberete plan koji ima doktora u vašoj blizini. Možete poštom dobiti formulare o različitim planovima. Nastojte izabrati plan koji je dobar za vas ili pitajte socijalnog radnika za pomoć.

### KO MI MOŽE POMOĆI DA DOBIJEM MEDICAID?

Vaš socijalni radnik vam u Odsjeku za socijalne usluge može pomoći popuniti molbu za Medicaid u prvom mjesecu kada dođete u SAD. Poštom ćete dobiti karticu koju možete koristiti u bolnici.

### ŠTA AKO NE ISPUNJAVAM UVJETE ZA MEDICAID?

Izbjeglance mogu biti na Medicaidu 7 godina ako ispunjavaju uvjete u svojoj državi. Izbjeglance koje nemaju djecu i zarađuju puno vjerovatno ne ispunjavaju uvjete za Medicaid. Izbjeglance koje nemaju pravo na Medicaid mogu dobiti *Refugee Medical Assistance* (Zdravstvena pomoć za izbjeglice) prvih 8 mjeseci nakon što dođu u SAD. Refugee Medical Assistance je na raspolaganju izbjeglicama, azilantima, osobama s Kube i Haitija, te žrtvama trgovine ljudima.

### AKO SAM NA MEDICAIDU, GDJE DA IDEM ZA ZDRAVSTVENU NJEGU?

Neke bolnice i doktori u Americi prihvataju Medicaid, a neki ne. Uvijek prije pregleda nazovite doktora i provjerite prihvata li vaš Medicaid program.

### KOLIKO DUGO MEDICAID TRAJE?

Nakon prvih 8 mjeseci u SAD, izbjeglance više nemaju pravo na Refugee Medical Assistance, ali još uvijek mogu imati pravo na Medicaid. Važno je da porodice izbjeglica dobiju sve vakcine u prvih osam mjeseci dok su besplatne. Nakon što se Medicaid prekine, plaćeno zdravstveno osiguranje može pomoći porodicama da pokriju troškove zdravstvene njege.

### ŠTA JE ZDRAVSTVENO OSIGURANJE?

Zdravstveno osiguranje je program koji pomaže pokriti troškove zdravstvene njege. Osoba može svaki mjesec uplaćivati novčani iznos osiguravajućoj kući ili može odabrati da joj se taj iznos odbija od platnog čeka. Ako se osoba razboli, osiguravajuća kuća snosi dio medicinskih troškova. Neke bolnice ne prihvataju određene planove osiguranja. Prije nego odete doktoru provjerite prihvata

Da biste imali zdravu trudnoću nastojte svaki dan jesti:

- žitarice (rižu, hljeb, kuskus ili kukuruzno brašno),
- povrće,
- voće,
- mlijeko, jogurt, sir i
- meso i mahunarke.

Bebi koju nosite mogu naškoditi neke supstance. Izbjegavajte sljedeće:

- insekticide, kemikalije za čišćenje i farbe,
  - duvanski dim,
  - alkoholna pića (pivo, vino, liker) i
  - velike količine kafe, čaja ili sokova.
- Alkoholna pića mogu prouzročiti urođene anomalije, oštećenje mozga, pa čak i smrt. Duvanski dim može dovesti do toga da se beba rodi premalena ili prebrzo da bi bila zdrava.

### **GDJE MOGU OTIĆI ZA BESPLATNU ILI JEFTINIJU PRENATALNU NJEGU?**

Možete dobiti pomoć za plaćanje zdravstvene njege tokom trudnoće. Ova prenatalna njega vam može pomoći da rodite zdravu bebu. Svaka država ima program za pomoć. Da saznate više o programu u vašoj državi nazovite: 1-800-311-2229 ili pitajte svog socijalnog radnika za ostale mogućnosti.

### **Za više informacija o zdravoj trudnoći na internetu, pogledajte:**

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatacare/html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatacare/html)  
[www.4women.gov/faq/prenatal/html](http://www.4women.gov/faq/prenatal/html)  
[www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc](http://www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc)  
[www.kidshealth.org/parent/](http://www.kidshealth.org/parent/)



*Informacije u ovoj brošuri su preuzete iz materijala koje su sastavili:*

*U.S. Department of Health and Human Services*

*Centers for Disease Control*

*International Food Information*

*Council Foundation*

*March of Dimes*

*State Family Planning Administrators*

*Center for Health Training, WA*

*Ova brošura je finansirana iz fondova Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement (Ureda za naseljavanje izbjeglica Odsjeka za zdravstvo i socijalnu skrb).*



## **Zdrava trudnoća Healthy Pregnancy (Bosnian)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

#### **KONTAKT INFORMACIJE:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Telefon: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



Trudnoća je jako važan period u životu žene. Ova brošura pruža informacije o tome kako iznijeti zdravu trudnoću uz “rano otkrivanje”, redovnu “prenatalnu njegu” i zdravu ishranu.

### ŠTA JE RANO OTKRIVANJE?

Rano otkrivanje je kada rano saznate da ste trudni. To vam može pomoći da se bolje brinete za sebe i za bebu.

### ŠTA DA RADITE AKO MISLITE DA STE TRUDNI?

Ako primjećujete znake trudnoće možete u bilo kojoj apoteci bez recepta kupiti test za trudnoću. Ako test pokaže da ste trudni, otiđite doktoru. Doktor će potvrditi rezultat drugim testom. Preporučuje se da odete doktoru u prva dva mjeseca trudnoće. Doktor će vam odgovoriti na sva pitanja koja eventualno možete imati o trudnoći. Jako je važno da odete doktoru što prije radi prenatalne njege.

### ŠTA JE PRENATALNA NJEGA?

Prenatalna njega je zdravstvena njega koju dobijate u trudnoći.

Brinite se za sebe i svoju bebu tako što ćete:

- rano dobiti prenatalnu njegu.
- redovno odlaziti na prenatalne preglede. Vaš doktor će vam zakazati nekoliko pregleda tokom trudnoće. Ne propuštajte ni jedan!
- slijediti savjete doktora.

Prenatalna njega također uključuje i laboratorijske testove, ultrazvuk i ostale trudničke testove. Ovi testovi se obavljaju kako bi se osiguralo da ste i vi beba zdravi tokom trudnoće.

### ZAŠTO MI TREBA PRENATALNA NJEGA?

Prenatalna njega će vam pomoći da vi i beba ostanete zdravi. Bebe majki koje imaju prenatalnu njegu će najverovatnije imati veću težinu po rođenju, a trudnoća će biti manje problematična. Doktori mogu pronaći problem dovoljno rano ako majka dolazi na pregled svaki mjesec do dva mjeseca. Rani tretman može spriječiti problem da se pogorša. Redovna zdravstvena njega je najbolje za vas i za bebu. Pitajte svog socijalnog radnika

za savjet kojem doktoru da odete ili o prevodilačkim uslugama.

### KAKO DA IMAM ZDRAVU TRUDNOĆU?

I vi i beba možete biti zdravi tokom trudnoće ako:

- pijete šest do osam čaša vode, prirodnog voćnog soka ili mlijeka svaki dan,
- uzimate vitamine koji sadrže “folnu kiselinu”, “željezo” i “kalcij”,
- šetate,
- dovoljno spavate,
- provjerite sa doktorom da li su lijekovi koji uzimate sigurni za vas i za bebu,
- dobijete vakcinu protiv gripe i
- izbjegavate stres.



Visok krvni holesterin je naj eš i uzrok sr anih oboljenja.

Kada je previše holesterina u vašoj krvi on se taloži na zidove arterija. Vremenom ovo uzrokuje "otvrdnjavanje arterija" (zakre enje vaših arterija), tako da arterije postanu sužene što usporava ili blokira dotok krvi do srca. Ovo može uzrokovati sr ani udar.

### **ZNACI VISOKOG HOLESTERINA**

Visok holesterin obi no nema nikakvih upozoravaju ih simptoma, tako da je teško ili gotovo nemogu e znati da li vam je nivo holesterina normalan bez testiranja vaše krvi. Ljudi preko 40 godina starosti bi trebali redovno kontrolisati nivo holesterina u krvi.

### **SPRIJE ITE BOLEST SRCA:**

Bolest srca se može sprije iti! Sa malim promjenama u na inu ishrane i vježbanjem vi možete umanjiti rizik od sr anog oboljenja.

- Pove ajte fizi ku aktivnost vježbajte (ako je to samo šetnja po pola sata tri puta sedmi no)
- Izbjegavajte pušenje ili boravak sa osobama koje puše
- Smanjite stres.
- Ograni ite alkoholna pi a
- Održavajte normalnu težinu (Nemojte se previše udebljati)
- Jeite dosta svježeg vo a i povr a.

### **Za opširnije informacije, pogledajte internet stranice slijede ih organizacija:**

American Heart Association  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

National Stroke Association  
[www.stroke.org](http://www.stroke.org)

The Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

The U.S. Department of Agriculture  
[www.usda.gov](http://www.usda.gov)



*Informacije za ovu brosuru su adaptirane iz materijala koje su razvili:*

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

*The U.S. Department of Agriculture (USDA)*

*American Heart Association*

*National Stroke Association*

*Ova brosuru je napravljena uz finansijsku pomoc Odjela za Zdravlje i Socialne usluge Kancelarije za Izbjeglice i Raseljena lica.*

#### **KONTAKT INFORMACIJA:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Telefon: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## **Šta je bolest srca?**

(Heart Disease-Bosnian)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

Bolest srca je stanje u kojem kisik i krv bogata hranjivim sastojcima ne dolazi do srca. Ovo može dovesti do srčanog udara, moždanog udara ili čak smrti.

### **ŠTA JE SRČANI UDAR?**

Srce radi 24 sata na dan pumpaju i kisik i krv bogatu hranjivim sastojcima kroz tijelo. Krv dolazi do srca kroz arterije. Kada ljudi jedu nezdravo i ne vježbaju, masno tkivo se nagomilava u arterijama (kolut). To masno tkivo ili kolut se može otvoriti i dovesti do grušanja krvi. Ovo je veoma loše za srce jer ugrušana krv smanjuje dotok krvi do srca i uzrokuje srčani udar.

### **ZNAKOVI SRČANOG UDARA:**

- Bol u sredini grudnog koša koji traje više od nekoliko minuta, i koji nestane pa se ponovo pojavi
- Bol u jednoj ili obe ruke, bol u leđima, vratu, vilici ili stomaku.
- Gubljenje daha (poteškoće u disanju,) sa ili bez bolova u prsima
- Hladan znoj, mučnina ili osjećaj nesvjestice

Žene doživljavaju iste simptome kao muškarci, ali mnogo češće žene nego muškarci osjete neke druge uobičajene simptome posebno gubljenje daha, mučninu/povraćanje, i bol u leđima ili vilici

### **ŠTA BI TREBALO DA URADITE U SLUČAJU SRČANOG UDARA?**

Zovite odmah hitnu 911. Ne čekajte. Naite na in da odmah dođete u bolnicu. Ako imate srčani udar ne pokušavajte da sami vozite u bolnicu.

### **ŠTA JE MOŽDANI UDAR?**

Moždani udar nastupi kada krvni sud koji donosi kiseonik i hranjive sastojke do mozga eksplodira ili kada je blokirana krvnim ugruškom ili na neki drugi način. Kada se ovo desi, jedan dio mozga ne dobije krv i kiseonik koji treba i moždane elije veoma brzo odumru. Rezultat toga je trajno oštećenje mozga. Dio tijela kojim oštećene moždane elije upravljaju prestane raditi kada nervne elije odumru.

### **ZNAKOVI MOŽDANOG UDARA:**

- Iznenadna utrnulost ili slabost u licu, ruci, ili nozi, posebno na jednoj strani tijela
- Poteškoće sa govorom ili razumjevanjem
- Poteškoće sa vidom na jednom ili oba oka
- Poteškoće sa hodaњem, vrtoglavica, gubitak ravnoteže ili koordinacije
- Iznenadna i veoma jaka glavobolja bez poznatog razloga

### **ŠTA BI TREBALO DA URADITE U SLUČAJU MOŽDANOG UDARA?**

Odmah zovite 911 hitnu. Ne čekajte. Naite na in da se odmah prebacite u bolnicu. Ako imate moždani udar nemojte ni slučajno pokušati da sami sebe vozite u bolnicu. Pokušajte da zapamtite kad su se pojavili prvi simptomi moždanog udara. Liječenje sa lijekovima protiv moždanog udara mogu ublažiti dugoročne efekte moždanog udara.

## **HIPERTENZIJA ILI VISOK KRVNI PRITISAK**

### **ŠTA JE KRVNI PRITISAK?**

Svaki otkucaj srca, srce pumpa krv u arterije. Krvni pritisak je sila otpora krvi na zidove arterija. "Visok" krvni pritisak ili hipertenzija je stanje kada je ta sila prevelika što znači da srce radi teško. Ti ne možeš osjetiti da tvoje srce radi teško, ali visok krvni pritisak je veoma ozbiljna i po život opasna bolest. Bez liječenja, visok krvni pritisak može uzrokovati:

- Otkazivanje srca
- Otkazivanje bubrega
- Srčani udar
- Moždani udar
- Promjena vida i sljepilo

### **ZNAKOVI VISOKOG KRVNOG PRITISKA:**

Ne postoje znakovi upozorenja visokog krvnog pritiska. Zbog toga je ova bolest poznata pod nazivom "tihi ubojica". Visok krvni pritisak se može liječiti i kontrolisati sa zdravom ishranom i redovnim vježbanjem. Kontrolišite vaš krvni pritisak da saznate da li ste vi potencijalni kandidat za tu bolest

### **ŠTA JE HOLESTERIN?**

Holesterol je mekana supstanca slična masnoj, koja se nalazi u krvi. Normalno je imati kolesterol jer se on koristi za stvaranje elija (stanica) koje pomažu funkcionisanju našeg tijela. Previše kolesterina dovodi do srčanog oboljenja pa čak i do srčanog udara.



## AKO IMATE HIV IZBJEGNITE ŠIRENJE BOLESTI

- Nemojte dobiti djetu
- Koristite predporo ajnu njegu i lije enje
- Recite svom seksualnom partneru da ste zaraženi sa

HIV prije nego što stupite u seksualni odnos

Praktikujte siguran seks (koristite kondome i zubne zaštite)

Nemojte koristiti upotrebljavane iglr za bušenje tijela, inekcije ili tetoviranje

## NAU ITE KAKO SE PRAVILNO KORISTI MUŠKI KONDOM!

- Otvorite kondom prstima , NE SA ZUBIMA.
- Stisnite vrh kondoma da se uvjerite da nema zraka u kondomu
- Navucite kondom sve do kraja erektnog penisa. Ako ne možete lako navu i kondom, bacite ga I uzmite novi.
- Poslije odnosa (seksa) držite dno kondoma pažljivo i uskoro nakon ejakulacije izvadite penis
- Bacite iskorišteni kondom I operite penis
- NIKADA NEMOJTE KORISTITI KONDOM VIŠE PUTA
- Vježbate prije nego što po nete koristiti kondom.

**Za dodatne informacije o testiranju na HIV-virus u vasem gradu, nazovite 1-800-342-2437, ili putem internet-a:**

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.hivpositive.com](http://www.hivpositive.com)

[www.thebody.com](http://www.thebody.com)

• • •

*Informacije za ovu brosuru su adaptirane iz materijala koje su razvili:*

*The National Minority AIDS Council*

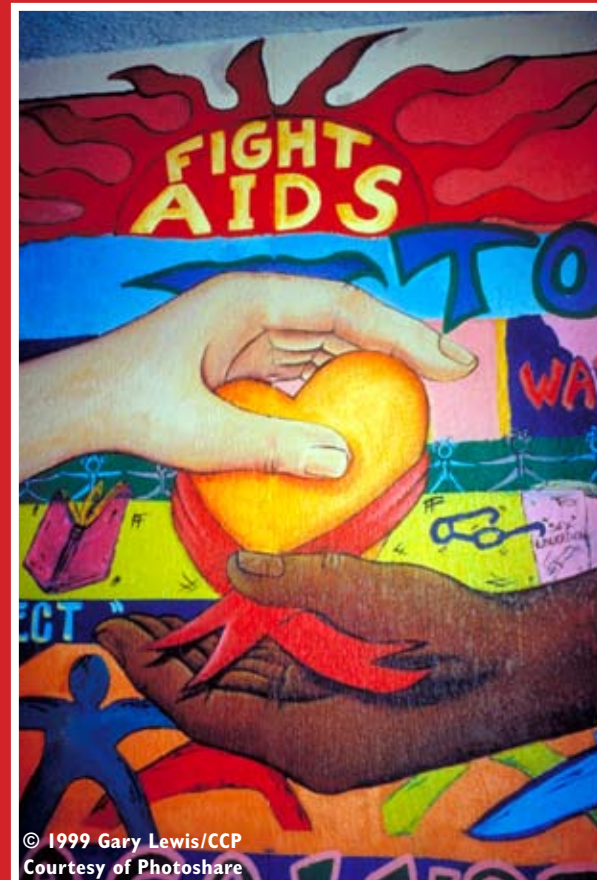
*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

*Body Health Resources Corporation*

*Ova brosuru je napravljena uz finansisku pomoc Odjela za Zdravlje i Socialne usluge Kancelarije za Izbjeglje i Raseljena lica.*

### KONTAKT INFORMACIJA:

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)  
U.S. Committee for Refugees and Immigrants  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
Telefon: 202 • 347 • 3507  
Fax: 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



© 1999 Gary Lewis/CCP  
Courtesy of Photoshare

## ŠTA JE HIV

(HIV/AIDS-Bosnian)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## OSNOVNE INJENICE O HIV/ SIDA

HIV (Virus opadanja sposobnosti imunološkog (odbrambenog) sistema organizma) je virus koji uzrokuje SIDU( sindrom ste enog imunološkog (odbrambenog) deficita)

HIV uzrokuje da tijelo izgubi prirodnu zaštitu protiv bolesti, ak i ubi ajenih bolesti kao što je prehlada. Ljekar kaže da osoba ima SIDU kad je tijelo te osobe oslabilo i kad se ne može boriti protiv nikakve bolesti.

HIV infekcije se mogu sprije iti! Ljudi zaraženi sa HIV virusom mogu živjei dug život sa pravilnom zdravstvenom njegom i ako se dijagnostira na vrijeme.

## KAKO SE HIV/SIDA PRENOSI?

SIDA se prenosi preko krvi, sjemene te nosti, mlijeko iz dojki i vaginalne sluzi osobe zaražene sa HIV. HIV se prenosi sa jedne osobe na drugu direktnim dodirom, tokom spolnog odnosa,dijeljenjem igala za inekcije, bušenjem tijela (uklju uju i uši) i tetovažom (umjetnost na tijelu), poroda i dojenja.

Krv koja se daje za transfuziju u Sjedinjenim Državama je testirana tako da ne postoji rizikod zaraze prilikom transfuzije krvi u ljekarskom uredu.

Ne možete dobiti HIV kad dajete krv u Sjedinjenim Državama.

Vlada Sjedinjenih Država preporu uje da svatko izmedju 13 i 64 godine starosti bude testiran na HIV tokom redovnog zdravstvenog pregleda.

## TESTIRANJE NA HIV

Ne može se ustanoviti bez testa da li je osoba zaražena sa HIV

Ljudi mogu izgledati zdravo, mogu biti debeli ili u dobroj formi, ne moraju imati modrice i

otvorene rane, a mogu biti zaraženi sa HIV i biti u stanju da zaraze druge osobe. Jedini siguran na in da se ustanovi da li je neko zaražen je testiranje na HIV.

HIV testiranje je veoma jednostavno. U mnogim gradovima postoje klinike za besplatno ili veoma jeftino testiranje na SIDU.

HIV se testira vadjanjem krvi iz prsta ili uzimanjem uzorka pljuva ke.Rezultati testa se dobiju u roku od 20 minuta.

Testiranje je tajno (povjerljivo) ili anonimno. Tajno testiranje: Ime testirane osobe se drži u povjerenju i samo se rezultati testa izvještavaju predstavnicima javnog zdravstva kao što je Državni zdravstveni odjel (State Health Department)

Ne možete se zaraziti sa HIV:

- Obi nim kontaktom
- Rukovanjem
- Grljenjem , Ljubljenjem
- Kašljanjem, kihanjem
- Davanjem krvi
- Korištenjem bazena
- Sjede i na toaletu
- Dijeljenjem posteljine
- Dijeljenjem viljuški, kašika, drvenih štapi a, noževa, tanjira, zdjela i aša
- Ugrizima komaraca I drugih insekata



## KAKO SE MOŽETE ZAŠTITI OD HIV?

### Bez rizika ste ako

- Apstinirate (uzdržavate se, nemate seks sa drugim osobama)

Vi i vaš seksualni partner ste bili testirani na HIV u zadnjih šest mjeseci i test je bio negativan

- Imate seks samo sa jednim (vašim) partnerom (praktikujte siguran seks)
- Ne koristite tu e igle za injekcije, bušenje tijela ili tetovažu

## Neki Rizik od HIV

- Praktikujte siguran seks
- Praktikujte sigurnije korištenje igala

## ŠTA JE SIGURAN SEKS?

Siguran seks blokira direktan kontakt sa sjemenom, vaginalnom sluzii i krvlju pravilnim korištenjem gumenog kondoma (ženskog ili muškog) I zubne zaštie(lateks barijera ) kod oralnog seksa.

Prije nego što imate seks:

- Praktikujte korištenje lateks kondoma (muških i ženskih) da biste nau ili kako se koriste prije nego što imate seks
- Nemojte imati seks poslije drogiranja ili konzumiranja alkohola
- Nemojte koristi vazelin ili el za pomazivanje, koristite sredstva na bazi vode

## ŠTA JE SIGURNO (SIGURNIJE) KORIŠTENJE IGALA?

Uvijek koristite iste nove igle za ubrizgavanje lijekova, droge, bušenje ili tetoviranje.Korištene prljave igle ne bi trebalo davati drugima. Neki gradovi nude specijalne programe razmjene igala, nove za upotrebljenje, u svrhu zaštite od zaraze.

Ako osip traje više od tri dana ili se pogorša, odnesite bebu doktoru. Nakon mijenjanja pelena uvijek operite ruke sapunom kako biste spriječili širenje bacila.

### **KUPANJE BEBE**

NIKADA ne ostavljajte bebu samu. Ako morate izaći iz kupatila, zamotajte bebu u ručnik i ponesite je sa sobom. Nakon kupanja, odmah zamotajte bebu u ručnik vodeći računa da joj pokrijete i glavu.

### **IGRANJE S BEBOM**

Igranje s bebom može biti zabavno, a istovremeno je i važno za razvoj mozga bebe. Čak iako je beba jako mala da razumije šta govorite, važno je da nauči kako se komunicira. Navedene su neke aktivnosti koje možete uraditi da pomognete socijalni razvoj svoje bebe.

- Čuvajte bebu što više možete i pokažite joj da je volite.
- Čitajte svojoj bebi najmanje 6 sati sedmično.
- Pjevajte joj.
- Pričajte s njom.

### **Za više informacija o zdravlju djece na internetu, pogledajte:**

[www.cdc.gov/women/kids/index](http://www.cdc.gov/women/kids/index)

[www.momandbaby.org](http://www.momandbaby.org)

[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)



*Ova brošura je napravljena uz pomoć informacija i resursa sljedećih agencija:*

*Centers for Disease Control*

*National Center for Education in Maternal and Child Health*

*Ova brošura je finansirana iz fondova Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement (Ureda za naseljavanje izbjeglica Odsjeka za zdravstvo i socijalnu skrb).*

#### **KONTAKT INFORMACIJE:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Telefon: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## **Kako da vam beba bude zdrava** **Keeping Your Baby Healthy** **(Bosnian)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*



## NJEGA BEBE

Praćenje rasta i napretka bebe može biti uzbudljiv period u životu roditelja. Postoje aktivnosti koje možete uraditi da pomognete svojoj bebi da se fizički i emotivno razvija. Ova brošura će vam pomoći da vam beba bude sretna i zdrava u vašem novom domu u SAD.

## DOKTOR VAŠE BEBE

Roditelji i doktori su partneri koji zajednički rade na očuvanju zdravlja bebe. Roditelji svoje bebe poznaju bolje od bilo koga drugog jer oni provode najviše vremena s njima. Vaš doktor zna o zdravlju, razvoju i ishrani.

## HRANJENJE BEBE

Majčino mlijeko je izuzetno važan izvor ishrane vaše bebe i hranjivije je od kravljeg mlijeka ili mlijeka u prahu. Dojite bebu što je duže moguće. Dajte bebi čvrstu hranu tek kada napuni 6 mjeseci. Pobrinite se da joj dajete dovoljno povrća i voća. Izbjegavajte med, sokove i kravlje mlijeko sve dok beba ne napuni godinu dana.

## POSJETE DOKTORU

Tokom prve godine života bebe brzo rastu i razvijaju se. Doktori i medicinske sestre u Americi će htjeti često vidjeti vašu bebu. Obično kada je beba stara dva dana, mjesec dana, dva mjeseca, četiri mjeseca, šest mjeseci, devet mjeseci i jednu godinu.

Ove posjete su jako važne jer doktor ima priliku pregledati bebu i provjeriti da li je zdrava i razvija li se dobro. Doktor će pregledati uši i oči bebe i dat će joj vakcine.

U SAD doktori preporučuju sljedeće vakcine za bebe:

- hepatitis B,
- DTaP,
- PCV,
- hib,
- polio,
- MMR
- hep A, te
- vakcinu protiv malih boginja.

Doktor vaše bebe će vam dati spisak neophodnih vakcina, te raspored kada ih beba treba primiti.

## SPRIJEČAVANJE OSIPA OD PELENA

Bebe koje nose pelene često dobivaju osip. Da spriječite i zaliječite osip od pelena, upamtite ovih nekoliko savjeta:

- Promijenite pelenu svaki put kada se zaprlja.
- Koristite kremu za bebe da zaliječite osip. Potražite kremu sa cink oksidom ili kremu s A i D vitaminom.
- Pustite bebu da bude bez pelene jedan dio dana.
- Ako se osip pojavi oko nogu i po stomaku bebe, promijenite marku pelena.
- Ponekad se osip javlja kada je beba alergična na novu vrstu hrane. Prestanite davati novu hranu da vidite hoće li se osip povući.



## POZNATI AMERIKANCI S INVALIDNOŠĆU

Franklin Roosevelt, *Predsjednik SAD*  
Fizička invalidnost

Marlee Matlin, *Glumica*  
Gluha

Terrance Parkin, *Olimpijski plivač*  
Gluh

Jim Abbott, *Profesionalni igrač bezbola*  
Amputacija

Magic Johnson, *Umirovljeni igrač NBA*  
Pozitivan na HIV

Ray Charles, *Muzičar*  
Slijep

Chris Burke, *Glumac*  
Downov sindrom

## Za više informacija na internetu o uslugama za ljude s invalidnošću, pogledajte:

[www.disabilityinfo.gov](http://www.disabilityinfo.gov)



Informacije u ovoj brošuri su sastavili:

*U.S. Department of Commerce*

*Economics and Statistics Administration*

*U.S. Census Bureau*

*The National Women's Health  
Information Center*

*U.S. Department of Health and  
Human Services*

*Office on Women's Health*

*Ova brošura je finansirana iz fondova Department  
of Health and Human Services Office of Refugee  
Resettlement (Ureda za naseljavanje izbjeglica  
Odsjeka za zdravstvo i socijalnu skrb).*

### KONTAKT INFORMACIJE:

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Telefon: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## Živjeti s invalidnošću u Sjedinjenim Američkim Državama Living with Disabilities in the United States (Bosnian)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## **KOJI SU ZNACI INVALIDNOSTI?**

Osobe s invalidnošću mogu imati fizička ili mentalna stanja zbog kojih im je otežano raditi neke stvari. To može uticati na:

- učenje,
- sluh,
- govor,
- disanje,
- hodanje,
- vid i
- njegu o samom sebi.

## **ŽIVJETI S INVALIDNOŠĆU U SJEDINJENIM AMERIČKIM DRŽAVAMA**

Mnoge su dobre strane života u Sjedinjenim Američkim Državama. Jedna od najboljih stvari je da Amerikanci vjeruju kako osobe s invalidnošću mogu biti aktivne i raditi, ali im treba pomoći.

U Sjedinjenim Američkim Državama živi više od 50 miliona ljudi s invalidnošću. Gotovo polovina invalidnih osoba radi.

Amerikanci mogu na invalidne osobe gledati drugačije nego ljudi u vašoj zemlji. Ova brošura će vam pomoći da naučite o uslugama za invalidne osobe u Sjedinjenim Američkim Državama.

U SAD, osobe s invalidnošću mogu:

- ići u školu,
- vjenčati se i postati roditelji,
- raditi,
- voziti,
- baviti se sportom i
- postati profesionalci.

U Sjedinjenim Američkim Državama postoje zakoni koji pomažu invalidnim osobama da žive sretne i produktivne živote.

## **DJECA S INVALIDNOŠĆU**

Neka djeca su rođena s invalidnošću, kod nekih se invalidnost razvije kasnije. Često niko za to nije kriv. Možda ste se navikli sami brinuti za svoje dijete, ali u SAD možete dobiti pomoć. U redu je tražiti i primiti pomoć.

Djeca s invalidnošću mogu ići u lokalnu školu i dobiti dodatnu pomoć koja se naziva “specijalno obrazovanje”. Nastavnici i osoblje škole prave individualne obrazovne programe specijalno namijenjene potrebama svakog djeteta s invalidnošću.

## **USLUGE PODRŠKE**

Postoje također i privatne grupe i organizacije koje pomažu osobama s invalidnošću da:

- nauče čitati ili koristiti štap,
- nauče brinuti sami o sebi,

- nauče nove vještine za posao ili pronađu posao,
- nauče putovati kroz grad ili koristiti banku,
- nauče sami kuhati i
- nauče koristiti invalidska kolica.

Oni koji se brinu o invalidnoj osobi trebaju razgovarati sa socijalnim radnikom o raspoloživim uslugama u zajednici, te kako ih koristiti.

## **BRIGA ZA OSOBE S INVALIDNOŠĆU**

Može biti jako teško brinuti se o osobama s invalidnošću. U Sjedinjenim Američkim Državama postoje resursi raspoloživi za pomoć i njegu invalidnog člana porodice. Neke osobe s invalidnošću žive sa svojim porodicama, neke žive u specijalnim domovima. Pitajte svog socijalnog radnika o resursima raspoloživim za porodice osoba s invalidnošću.

Osobe koje pružaju njegu invalidnoj osobi trebaju se brinuti i same o sebi. Evo nekoliko načina da se pobrinete za sebe:

- pronađite vrijeme da vježbate,
- naučite o resursima u zajednici,
- tražite i cijenite pomoć,
- hranite se zdravo,
- dovoljno se odmarajte,
- pronađite sistem podrške,
- pronađite vrijeme za opuštanje i
- odvojite vrijeme za sebe.



## SAVJETI KAKO DA POSTANETE VIŠE AKTIVNI:

- Hodajte! Idite na dvije brze 15 minutne šetnje svakodnevno.
- Idite nap les.
- Igrajte se sa vašom djecom.
- Play with your children.
- Idite uz stepenice umjesto da koristite lift.
- Iza ite iz autobusa jednu stanicu ranije.
- Gledajte manje televiziju i kre ite se tokom reklama
- Parkirajte na suprotnoj strain trgovačkog centra kada idete u kupovinu

## AKO POSTANETE FIZI KI AKTIVNIJI POMO I ETE SAMI SEBI DA:

- Smanjite rizik da dobijete bolest srca, moždani udar i še ernu bolest
- Poboljšate stabilnost zglobova
- Poboljšate pokretljivost
- Zadržite fleksibilnost i u starosti
- Sprije ite osteoporozi i lomove kostiju
- Poboljšate raspoloženje i smanjite simptome neuroze i depresije
- Pove ate svoje samopouzdanje
- Smanjite stress

## Za zdravstvene informacije na Internetu, pogledajte:

American Heart Association  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

American Diabetes Association  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

The Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

The U.S. Department of Agriculture  
[www.usda.gov](http://www.usda.gov)

Medline Plus  
[www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)



*Informacije za ovu brošuru su adaptirane iz materijala koje su razvili:*

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

*The U.S. Department of Agriculture*

*American Heart Association*

*American Obesity Association*

*American Diabetes Association*

*Georgia State University, Department of Geography and Anthropology*

*Ova brošura je napravljena uz finansijsku pomoć Odjela za Zdravlje i Socialne usluge Kancelarije za Izbjeglince i Raseljena lica.*

### KONTAKT INFORMACIJA:

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW

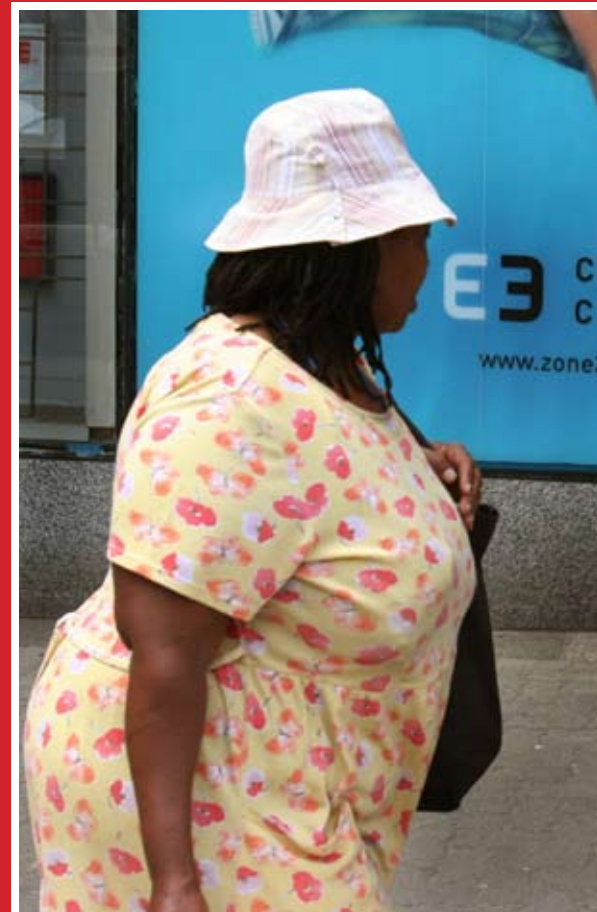
Suite 200

Washington, DC 20036

Telefon: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



HEALTHY LIVING

## Šta je gojaznost?

(Obesity-Bosnian)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

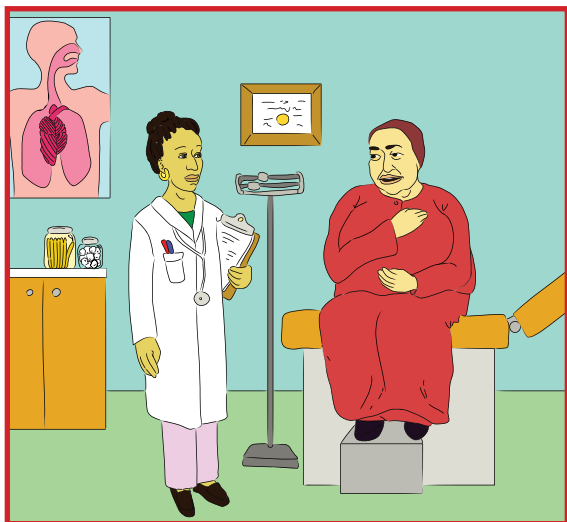
Protecting Refugees. Serving Immigrants.  
Upholding Freedom since 1911

## ŠTA JE GOJAZNOST?

Gojaznost je bolest kod koje osoba ima previše tjelesne težine i previše tjelesne masnoće (sala). Najčešći uzrok gojaznosti je prekomjerno jelo i nedovoljna fizička aktivnost (vježbanje). Izbjeglice mogu postati gojazne kada se presele u novu zemlju i promjene ishranu.

Gojaznost utječe na srce, pluća, zglobove i kosti, može dovesti do oštećenja kostiju i zglobova, a i do skraćenja životnog vijeka. Prekomjerna težina (gojaznost) smanjuje sposobnost kretanja i uzrokuje ozbiljne zdravstvene probleme, kao što su:

- Visok krvni pritisak
- Šećerna bolest
- Bolest srca,
- Moždani udar i
- Problemi sa disanjem.



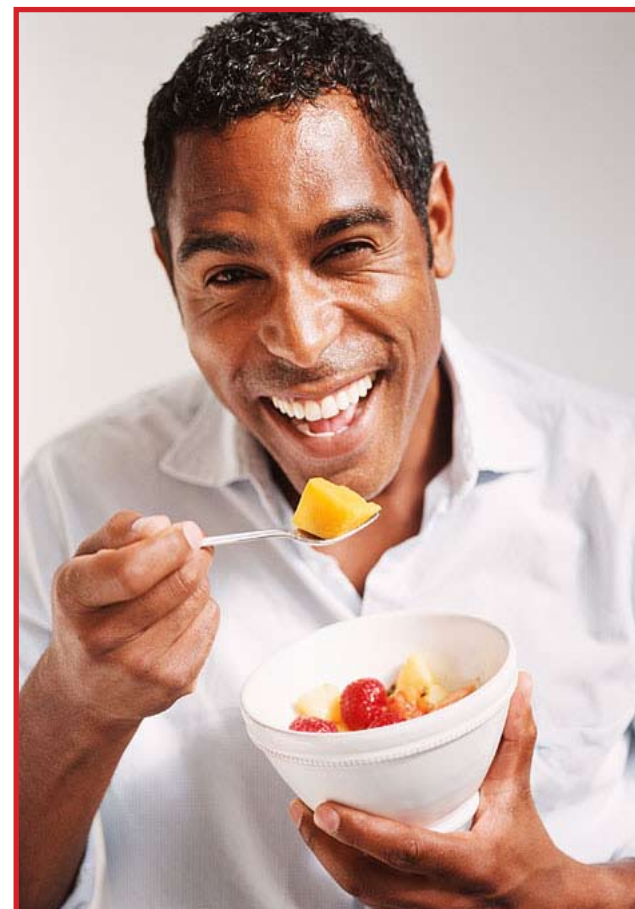
## KAKO MOŽETE SPRIJEŽITI GOJAZNOST:

- Budite fizički aktivni (vježbajte) najmanje tri puta sedmično po 30 minuta.
- Vašu fizičku aktivnost možete povećati šetnjom, bavljenjem nekim sportom, radom u vrtu ili korištenjem stepenica.
- Prestanite pušiti. Pušenje negativno utječe na opšte zdravlje i pogoršava uzroke gojaznosti
- Jedite više voća i povrća.
- Ograničite količinu alkohola koju pijete.

## SAVJETI ZA ZDRAVU ISHRANU:

- Jedite raznovrsnu hranu svaki dan da dobijete vitamine i minerale koje vaše tijelo treba da raste i da bude zdravo.
- Jedite manje ili smanjene porcije, umjesto velikih, uključujući kekse, slatkiše, bombone, putera, margarina, majoneze, soli, pržene hrane, sladoleda, šerbe i sode.
- Jedite manje pržene hrane i hrane koja sadrži visok procenat škrobne masti (keksi, kola i različitih peciva).
- Jedite hljeb (kruh) od neprerađenih (cijelog zrna) žitarica što su crni pšenični hljeb i smeđa riža.
- Jedite puno svježeg voća i povrća.
- Koristite veoma malo masnoće, ulja ili putera kada kuhate.
- Koristite uljni sprej na bazi povrća.

- Pokušajte da pečete, kuhate, pripremate na pari ili roštilju jela umjesto da pržite.
- Jedite meso sa malo masnoće kao što je piletina, uretina ili nemasna govedina.
- Koristite nemasno mlijeko, ili mlijeko, sir i jogurt sa malim postotkom masnoće (1%).



## ODGOVORNOSTI PACIJENTA:

- Razgovarajte sa vasim ljekarom;
- Informisite se o vasem stanju i liječenju;
- Dajte sto iskrenije i potpune informacije;
- Pratite liječenje i uzmite lijekove koji su vam propisani;
- Pitajte pitanja o liječenju, rizicima i testovima;
- Prijavite vasem doktoru bilo kakve promjene u vasem stanju;
- Održite ili otkazite termine prema pravilima zdravstvene ustanove vaseg ljekara;
- Platite zdravstvene usluge koje vase osiguranje ne pokriva.

## Za zdravstvene informacije na internetu, pogledajte:

The U.S. Department of Labor  
[www.dol.gov](http://www.dol.gov)

Agency for Healthcare Research and Quality  
[www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov)

American Hospital Association  
[www.hospitalconnect.com](http://www.hospitalconnect.com)



*Informacije za ovu brosuru su adaptirane iz materijala koje su razvili:*

*The U.S. President's Commission on Quality First: Better Health Care for All Americans*

*Ova brosuru je napravljena uz finansisku pomoc Odjela za Zdravlje i Socialne usluge Kancelarije za Izbjeglice i Raseljena lica.*

### KONTAKT INFORMACIJA:

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)  
U.S. Committee for Refugees and Immigrants  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
Telefon: 202 • 347 • 3507  
Fax: 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



Photo credit: USCRI/Albany

## Prava i Odgovornosti Pacijenata

(Patient's Rights-Bosnian)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*



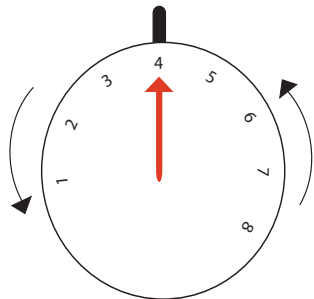
## IMATE PRAVO:

- Na kvalitetnu zdravstvenu njegu, bez obzira na rasu, vjeru, godine starosti, seksualno opredjeljenje ili nacionalno porijeklo
- Na njegu koja poštuje vaša psihosociološka, duhovna i kulturološka vešrovanja koja oblikuju vaš pogled na bolest
- Poštovanje i obzirnost tokom lijeenja
- Da dobijete informacije o vašim ljekarima, (vašem zdravstvenom planu) planiranom lijeenju i zdravstvenoj ustanovi
- Da vam daju informacije na vama razumljiv na in
- Da vam pruže hitnu njegu uz vašu prethodnu saglasnost .(Vi ete platiti za ove usluge.)
- Imate pravo da tražite i dobijete brz i adekvatan odgovor na sva vaša pitanja i primjedbe o vašem lijeenju ili medicinskim uslugama
- Da vaš zdravstveni karton i informacije ostanu privatni
- Da vidite i dobijete kopiju vašeg zdravstvenog kartona
- Tražiti da se greške ili bilo kakve nejasne informacije poprave ili uklone sa vašeg zdravstvenog kartona
- Da pitate pitanja vašeg doctora, medicinskog tehni ara ili drugo medicinsko osoblje
- Da vam svi testovi i tretmani budu objašnjeni na na in vama razumljiv
- Imate pravo da izaberete koji ete zdravstveni tretman dobiti i
- Da aktivno u estvujete u vašoj zdravstvenoj njezi (lije enju).
- Actively participate in your health care.



u djece. Kako biste spriječili nastajanje bacila u hrani slijedite ova opća pravila.

- Nakon upotrebe perite daske za sječenje, posuđe i radne površine vrućom vodom i sapunom ili varikinom.
- Meso i povrće sijecite na odvojenim daskama za sječenje.
- Koristite plastične daske umjesto drvenih jer se bakterije teže zavuku u plastiku.
- Nakon spremanja hrane za čišćenje koristite papirne ručnike umjesto tkanine.
- Ne stavljajte kuhano meso na tanjur ili površinu gdje ste držali sirovo meso.
- Svježe mlijeko uvijek čuvajte u frižideru.
- Ne zamrzavajte ponovo već odleženo meso.
- Ne ostavljajte hranu u otvorenoj konzervi.
- Hlađenje u frižideru podesite na srednje kako biste sačuvali hranu.



“Sačuvajte hranu hladnim frižiderom”

## Za više informacija na internetu o sigurnosti hrane i higijeni pogledajte:

[www.cdc.gov/cleanhands](http://www.cdc.gov/cleanhands)

[www.cdc.gov/foodsafety](http://www.cdc.gov/foodsafety)



*Informacije u ovoj brošuri su preuzete iz materijala koje su sastavili:*

*European Union Risk Analysis Information Network*

*Media Materials Clearinghouse*

*Centers for Disease Control*

*Ova brošura je finansirana iz fondova Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement (Ureda za naseljavanje izbjeglica Odsjeka za zdravstvo i socijalnu skrb).*

### KONTAKT INFORMACIJE:

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Telefon: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## Lična i higijena u kući Personal and Home Hygiene (Bosnian)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## **ZAUSTAVITE ŠIRENJE BACILA - PERITE RUKU**

Pranje ruku je najbolji način prevencije bolesti kao što su prehlada i gripa. Bacili se lako prenose s osobe na osobu dodirrom. Upotreba “antibakterijskog” ili “dezodorirajućeg” sapuna je najbolji način uništavanja bacila koji šire bolesti.

## **ČISTO TIJELO VAS ČUVA ZDRAVIM**

Kupanjem dezodorirajućim ili antibakterijskim sapunom uništavate bacile koji stvaraju neugodne tjelesne mirise.

Nakon kupanja obucite čistu odjeću i čist donji veš.

Pranje kose šamponom dva puta sedmično može spriječiti perutanje kože glave. Regeneratori mogu spriječiti isušivanje kose nakon pranja. Za različite vrste kose potrebni su različiti šamponi i regeneratori. Pitajte prijatelje i porodicu za savjet.

Šampon koji kupujete u prodavnici ne može usmrtiti vaške. Ako imate vaške, morate otići doktoru da dobijete specijalni šampon.

## **UČITE DJECU I PORODICU KADA PRATI RUKU SAPUNOM**

1. Prije jela, kuhanja i dodirivanja hrane.
2. Nakon upotrebe WC-a.
3. Nakon pranja djeteta ili mijenjanja pelena bebe.
4. Učite djecu i porodicu kako da ispravno peru ruke.

## **UČITE DJECU I PORODICU KAKO DA ISPRAVNO PERU RUKU**

1. Pokvasite ruke pod vrućom vodom.
2. Uzmite sapun i sapunajte ruke 45 sekundi.
3. Pažljivo operite između prstiju i ispod noktiju.
4. Isperite tekućom vodom i posušite papirnatim ili čistim pamučnim ručnikom.
5. Bacili se mogu zavući ispod noktiju, pa je najbolje nokte kratko rezati.

Dezodorans se stavlja ispod pazuha radi smanjivanja neugodnog mirisa tijela. Dezodoransi mogu biti tečni, u gelu ili u spreju. Mogu ih upotrebljavati i muškarci i žene. Dobra je ideja da nježete kosu ako idete u školu ili radite.

## **ČISTO RUBLJE SPRIJEČAVA STVARANJE BACILA**

Pranje odjeće i posteljine deterdžentom za rublje najmanje jednom sedmično spriječava kožne osipe.

## **ČISTA KUĆA SPRIJEČAVA STVARANJE BACILA**

Insekti i miševi šire bacile. Često brišite kuhinju i perite podove sapunom i varikinom.

## **ČISTA KUHINJA SPRIJEČAVA BOLESTI**

Bacili se najčešće mogu naći u mlijeku, jajima, peradi, svinjetini, junetini i ribi. Jako su štetni i čak mogu izazvati smrt





## DUGORO NE PREDNOSTI OD PRESTANKA PUŠENJA

periodu izme u pet i petnest godina od prestanka pušenja, rizik od šloga je isti kao i kod ljudi koji nisu nikada pušili

Deset godina poslije prestanka pušenja, rizik od raka plu a opane za pola nego kod onih koji nastave pušiti, rizik od raka usta, grla, jednjaka, mokra nog mjehura i guštera e se smanjuje, tako e se smanjuje rizikod dobivanja ira na stomaku.

Petnest godina nakon prekidanja pušenja, rizik od dobivanja koronarne bolesti srca je sli an kao I kod ljudi koji nisu nikada pušili, a i rizik od smrti se vra a skoro na razinu osoba koje nikada nisu pušile.

### Za zdravstvene informacije putem telefona:

Toll-free National Quitline:  
1-800-QUIT-NOW

American Cancer Society:  
1-800-ACS-2345

The Centers for Disease Control and Prevention  
1-800-CDC-1311

Cosmetic Executive Women  
Cancer Information Service  
1-800-4-CANCER

American Heart Association Information Line  
1-800-AHA-USA1

**Za zdravstvene informacije na internetu, pogledajte:**  
The U.S. Government

[www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)

National Cancer Institute  
[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

American Lung Association  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

American Cancer Society  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

American Heart Association  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)



*formacije za ovu brosuru su adaptirane iz materijala koje su razvili:*

*World Health Organization (WHO)*

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

*National Cancer Institute*

*American Lung Association*

*American Cancer Society*

*American Heart Association*

*Campaign for Tobacco-Free Kids*

*Ova brosuru je napravljena uz finansisku pomoc Odjela za Zdravlje i Socialne usluge Kancelarije za Izbjeglice i Raseljena lica.*

### KONTAKT INFORMACIJA:

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Telefon: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



**Ako želite dug život  
Odmah prestanite  
pušiti (Smoking-Bosnian)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## NEGATIVNI EFEKTI PUŠENJA

Pušenje uzrokuje rak pluća. Dim cigarete sadrži preko 4.800 hemikalija, od kojih 69; ve je utvrđeno; uzrokuje rak. Smoking causes lung cancer. Dodatno, pušenje ugrožava svaki organ i sistem u našem organizmu. Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da svakih 6.5 secondi neko umre od pušenja.

Američki glavni hirurg izvještava da pušenje može uzrokovati slijedeće zdravstvene probleme

- Suženje stomačne arterije
- Abdominal aortic aneurysm
- Hronična leukemija (myeloid leukemia)
- Acute myeloid leukemia
- Kataraktu
- Cataract
- Rak grla i materice
- Cervical cancer
- Rak bubrega
- Rak pankreasa
- Upalu pluća
- Pneumonija
- Paradentozu (bolest zubnih desni)
- Rak stopnoga
- Rak mokraćne bežuke
- Rak jednjaka
- Rak glasnik žica
- Rak pluća
- Rak usta
- Rak grla
- Hronična bolest pluća
- Bolest srca i krvnih sudova
- Probleme plodnosti kao što je smanjena
- mogućnost oplodnje
- I znenadnu smrt dojenčadi

## CIJENA PUŠENJA

U 2006. Prosječna cijena kutije cigareta u Americi je bila \$4.35. Osoba koja puši jednu kutiju dnevno po toj cijeni bi potrošila \$1600 godišnje samo za cigarete. Ista osoba bi potrošila \$32.000 za dvadeset godina. Svake godine Sjedinjene američke države potroše \$167 biliona dolara na zdravstvene troškove. Every year, smoking costs the United States \$167 billion in health care costs.

## MATERINSKO PUŠENJE

Istraživanja su dokazala da pušenje otežava začeće i kod žena. Žene koje puše prije trudnoće imaju više problema tokom trudnoće nego žene koje ne puše. Djeca majki koje puše tokom trudnoće su češće rođena sa malom tjelesnom težinom (broj jedan uzrok smrti beba u Sjedinjenim Državama), mrtvorom ili umru neposredno poslije rođenja.

## PUŠENJE IZ DRUGE RUKA

Pušenje iz druge ruke; poznato isto kao pasivno pušenje: je dim koji izdiše pušač, i dim od zapaljene cigarete, cigare ili lule. je isto tako opasno. Svake godine u Sjedinjenim Američkim Državama pasivno pušenje uzrokuje 3000 smrtnih slučajeva od raka pluća i drugih 35.000 smrtnih slučajeva od drugih bolesti. Pasivno pušenje iritira oči, nos i grlo. Može iritirati pluća i izazvati kašalj. Posebno je opasno za djecu. Djeca izložena pasivnom pušenju

- Imaju češće upale ušiju
- Mnogo više oboljevaju od bronhitisa, upale pluća i drugih bolesti disajnih organa
- Mnogo češće dobiju astmu, imaju češće napade asma i mnogo teže

Prednosti prestanka pušenja

U roku od dvadeset minuta poslije popušene zadnje cigarete, organizam pušača prolazi kroz niz promjena

Dvadeset i četiri sata po restanku pušenja:

- Umanjene su šanse dobivanja srčanog udara

Između dvije nedjelje i dva mjeseca poslije prestanka pušenja

- cirkulacija se poboljša
- Lakše se kreće
- Poboljša se funkcija pluća

Između mjesec i devet mjeseci poslije prestanka pušenja:

- Smanjuje se kašljanje, upale sinusne, zamor i zadihanost (gubljenje daha)

Godinu dana poslije prestanka pušenja:

- na pola je umanjena opasnost od srčanog

Žene: Neke žene mogu imati neuredan Pap test, koji je urađen tokom godišnjeg zdravstvenog pregleda. Kako je mogu e da se spolne bradavice pojave na grli u maternice, važno je da žene idu redovno na zdravstvene preglede.

### Lije enje:

Ne postoji lijek za HPV infekciju. Spolne bradavice mogu biti uklonjene od strane doktora ili mogu same od sebe nestati, ili, HPV može ostati i postati opasan. Vrlo je važno da idete na godišnje preglede i da kontrolirate svoje zdravlje.

### Sprije avanje:

HPV, kao i ostale spolno prenosive bolesti, se može sprije iti tako što ne ete imati seks ili tako što ete imati seks sa nekim tko nije zaražen i tko ima seks samo sa vama. Kondomi ne sprije avaju širenje HPV..

### SIFILIS

Sifilis je seksualno prenosiva bolest koju uzrokuje bakterija. Sifilis se prenosi sa osobe na osobu kroz direktni kontakt sa sifilis ranom.

### Znakovi/Simptomi:

Sifilis ima mnogo znakova i simptoma koji esto sli e drugoj bolesti. Sifilis ima tri faze.

Faza 1: Prvi znaci sifilisa se ina e pojave između 10 i 90 dana od zaraze. Sifilis uzrokuje ranu. Ako se ne lijeci, Sifilis e se pogoršati.

Faza 2: Bolest uzrokuje osip na jednom ili na više dijelova tijela. Osip ne svrbi. Ako se ne lije i, bolest se pogorša.

Kasna faza: Vanjski simpotmi nestanu, ali

zaražena osoba po inje doživljavati gubitak osjecaja, smanjivanje mentalne sposobnosti, ili nesposobnost micanja nekih dijelova tijela. Ako se ne lijeci, sifilis može uzrokovati smrt.

### Lije enje:

U ranim fazama, Sifilis se lako izlije i. Ne postoje lijekovi koje možete kupiti u apoteci ili neki ku ni lijek koji e uništiti bakteriju koja uzrokuje Sifilis, ali ljekar može propisati lijek koji e izlije iti Sifilis u ranim fazama. Lije enje e izlije iti bolest, ali ne e popraviti štetu koju je bolest napravila.

### Sprije avanje:

Sifilis se može sprije iti. Kao i ostale spolno prenosive bolesti, Sifilis se može sprije iti tako što ne ete imati seks ili tako sto ete imati seks sa nekim tko nije zaražen i tko ima seks samo sa vama. Kondomi ne sprije avaju širenje Sifilisa.

### Za zdravstvene informacije na internetu, pogledajte:

Body Health Resources Corporation  
[www.thebody.com](http://www.thebody.com)

American Social Health Association  
[www.iwannknow.org](http://www.iwannknow.org)  
and [www.ashstd.org](http://www.ashstd.org)

The Centers for Disease Control National  
Prevention Information Network  
[www.cdcnpin.org](http://www.cdcnpin.org)

### Za zdravstvene informacije putem telefona:

1-800-227-8922

CDC National STD Hotline  
24 sata dnevno, 7 dana u sedmici

1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)

CDC National AIDS Hotline  
24 sata dnevno, 7 dana u sedmici

1-800-994-9662

National Women's Health Information Center  
U.S. Department of Health  
and Human Services

*Informacije za ovu brošuru su adaptirane iz materijala koje su razvili:*

*The Centers for Disease Control and Prevention  
(CDC)*

*Body Health Resources Corporation*

*The American Social Health Association*

*Ova brošura je napravljena uz finansisku pomoc  
Odjela za Zdravlje i Socialne usluge Kancelarije  
za Izbjeglice i Raseljena lica.*

### CONTACT INFORMATION:

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



**Šta bi statko trebao  
da zna o seksualno  
prenosivim bolestima  
(STDs) (STDs-Bosnian)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911



## KLAMIDIJA

Klamidija je izljuje iva, spolno prenosiva bolest(STD). Klamidija se može prenijeti sa jedne osobe na drugu tokom direktnog seksualnog odnosa. Klamidija se također može prenijeti sa zaražene majke na bebu tokom prirodnog (vaginalnog) poroaja. Seksualno aktivni muškarci i žene, posebno oni izme u 20 i 30 godina starosti, bi trebalo da se testiraju da provjere da li imaju Klamidiju. Klamidija može ozbiljno oštetiti reproduktivni sistem kod oba spola i može dovesti do neplodnosti, odnosno nesposobnosti da se zatrudni ako se ne lije i,

### Znakovi/Simptomi:

Žene: Vecina žena nema simptome. Ako su prisutni, simptomi su blagi.

Muškarci: Muškarci nemaju simptome. Ako su simptomi prisutni, uobicajeno su blagi.

Neki muškarci mogu imati iscjedak iz penisa (muški spolni organ).

### Lijecenje:

Klamidija se može lije iti sa antibioticima. Sve seksualne partnere zaražene osobe bi trebalo da tretira ljekar.

### Sprijecavanje:

- Uzdrzavanje od seksa (nemati seks)
- Nemati seks sa zaraženom osobom
- Pravilno i konstantno koristiti gumene kondome (muske i zenske) i zubne prepreke (zaštita kod oralnog seksa)

## GONOREJA

Gonoreja ili kapavac je izljuje iva spolno prenosiva bolest. Gonoreja se prenosi tokom

direktnog seksualnog odnosa. Gonoreja se tako er može prenijeti sa zaražene majke na bebu tokom prirodnog porodjaja. Infekcije gonorejom mogu dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema. Gonoreja može dovesti do neplodnosti isto kao Klamidija, ako se ne lijeci.

### Znakovi/Simptomi:

Žene: Ve ina žena nema simptome. Ako su prisutni, simptomi su blagi:

- Bol ili osje aj pe enja tokom mokrenja
- Neobi an vaginalni iscjedak

Muškarci: Ve ina muškaraca nema simptome. Ako su simptomi prisutni, pojaviti e se dva do pet dana nakon infekcije. Simptomi su:

- Osje aj pe enja tokom mokrenja
- Bijeli, zeleni ili zu kasti iscjedak iz penisa
- Kod nekih muškaraca, nateknuti i bolni testisi

### Lije enje:

Gonoreja se može lije iti sa antibioticima.

### Sprije avanje:

Uzdrzavanje od seksa (apstinirati)

- Nemati seks sa zaraženom osobom
- Pravilno i konstantno koristiti lateks kondome (muške i ženske) i zubne prepreke (zaštita kod oralnog seksa)

## HERPES

Herpes je seksualno prenosiva bolest koju uzrokuje virus herpes simpleksa. Može se pojaviti na ustima (oralni herpes ili groznica) ili na podrucju spolnog organa (spolni herpes). Herpes se može prenijeti kroz direktni kontakt kože. Herpes je vrlo uobicajen; ve ina osoba ne zna da ga ima,

ili pogrešno protuma e simptome kao neku drugu zarazu. Ne postoji lijek za herpes.

### Znakovi/Simptomi:

- Tipi ni Herpes je mali grozd kvržica koje vremenom okore i okrastave kao posjekotina.
- Osoba može imati znakove Herpesa sedmicama, mjesecima ili godinama nakon infekcije.
- Dosta ljudi nemaju simptome ili imaju vrlo blage simptome, koji se pogrešno protuma e kao druga bolest.

### Lije enje:

Nema lijeka za Herpes. Ne postoji tretman koji može sprije iti Herpes.

### Sprijecavanje:

Suzdrzavanje od seksa (apstinencija) je uvijek preporucljivo. Medjutim, cak i one osobe koje nisu seksualno aktivne mogu biti nosioci virusa herpes simpleksa i mogu ga prenijeti na druge

## HIV/AIDS

HIV (Virus opadanja sposobnosti odbrambenog sistema organizma) je virus koji uzrokujeSIDU (Sindrom ste enog imunološkog deficita). HIV je bolest koja se prenosi kontaktom sa krvi, sjemenom, vaginalnom sluzi ili mlijekom iz dojki zaražene osobe. HIV se lako može sprije iti. Osobe bez simptoma ili znakova bolesti mogu prenijeti HIV na druge.

### Znakovi/Simptomi:

- Osoba može da godinama nema znakove koji e pokazati da je zaražena sa HIV.
- Ne možete pogledati u nekoga i znati da li je on ili ona zaražen sa HIV.

- Jedini na in da se sazna zasigurno da li netko ima HIV je da bude testiran na HIV.

### Lije enje:

Ne postoji lijek za HIV ali postoji lije enje. Sa pravilnom zdravstvenom njegom, lijekovima i ishranom, osoba sa HIV može zivjeti dug i zdrav zivot. Trudnice sa HIV bi trebale dobiti pred porodjajnu njegu i lije enje da bi se sprije ilo širenje HIV na njihove bebe.

### Sprije avanje:

HIV se može sprije iti. Sprijecite HIV tako što cete se:

- Uzdrzavati od seksa (apstinirati)
- Nemati seks sa zaraženom osobom
- Pravilno i konstantno koristiti lateks kondome (muške i ženske) i zubne prepreke (zaštita kod oralnog seksa)

## HPV (HUMANI PAPILOMA VIRUS) ILI spolne bradavice

HPV je grupa virusa koje se mogu prenijeti sa jedne osobe na drugu tokom seksa. HPV može dovesti do raka grli a maternice, što može biti po život opasna bolest. HPV može uzrokovati spolne bradavice. Spolne bradavice se mogu na i na grli u maternice, u podru ju vanjskog dijela spolnog organa, u vagini, rektumu ili penisu.

### Znakovi/Simptomi:

- Vecina osoba sa HPV nemaju simptome.
- U nekim slu ajevima, HPV uzrokuje spolne bradavice. Spolne bradavice su mesnata, mekana, vlažna nateknu a uobi ajeno u podru ju spolnog organa.

Bradavice se tako er mogu pojaviti na mošnicama, preponama ili na bedrima.

## KAKO SE TB LIJE I?

TB (tuberkuloza) se može izlije iti! Lije enje je dugotrajno. Pacijenti sa TB moraju uzimati nekoliko lijekova u periodu od 6 do 12 mjeseci da bi se izlije ili od TB. Osoba oboljela od TB može se osje ati bolje prije nego što je propisano lije enje završeno, ali je za potpuno izlije enje od TB neophodno da se propisani lijekovi nastave uzimati do kraja. Ako osoba koja ima TB prestane uzimati lijekove prije nego što je lije enje završeno, on ili ona se mogu ponovo razboljeti.

Ako mislite da ste bili blizu nekoga ko ima TB bolest , vi morate posjetiti svog doctora ili nadležni odjel za zdravlje da bi vas testirali na TB.

## Za zdravstvene informacije na internetu, pogledajte:

The Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

The U.S. Department of Health and Human Services  
[www.omhrc.gov](http://www.omhrc.gov)



*Informacije koristene i ovoj brosuru su adaptirane iz materijala objavljenih od strane:*

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

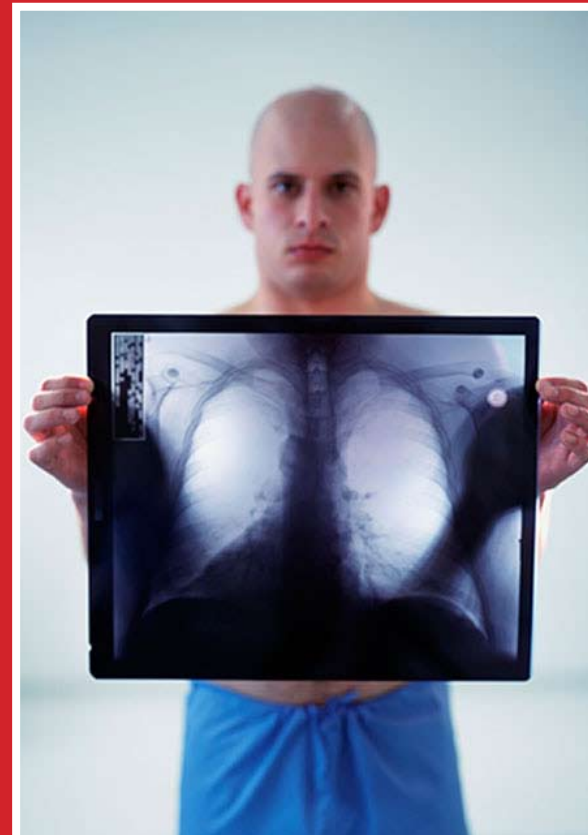
*The U.S. Department of Health and Human Services*

*The Directors of Health Promotion and Education (DHPE)*

*Finansijsku podršku za ovu brosuru obezbijedilo je Ministarstvo za zdravlje i socijalnu skrb - Ured za preseljenje izbjeglica.*

### KONTAKT INFORMACIJA:

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)  
U.S. Committee for Refugees and Immigrants  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
Telefon: 202 • 347 • 3507  
Fax: 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## ŠTA JE TB?

(TB-Bosnian)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

### **STA JE TUBERKULOZA?**

TUBERKULOZA, ili "TB" je zarazna bolest koju uzrokuju klice koje se prenose zrakom sa jedne osobe na drugu. Osoba oboljela od TB može umrijeti ako se ne lije i sa odre enim lijekovima.

### **KAKO SE TB PRENOSI?**

TB klice dolaze u zrak (vazduh) kada osoba sa TB kašlje, kiše, pljuje ili se smije. Otale osobe, koje udišu vazduh (zrak) sa TB klicama, se mogu zaraziti.

### **TKO DOBIJE TB?**

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) procjenjuje da je skoro šest biliona ljudi širom svijeta zaraženo (inficirano) bakterijom koja uzrokuje TB. Svake godine skoro dva miliona ljudi širom svijeta umre od TB. Ljudi koji dolaze u svakodnenvi kontakt ,sa osobama koje imajuTB su pod rizikom da dobiju infekciju, a to su: školski drugovi, radne kolege, lanovi porodice (obitelji) ili lanovi istog doma instva.

### **KAKVA JE RAZLIKA IZMEĐU LATENTNE (SAKRIVENE) TB I AKTIVNE TB BOLESTI?**

Osobe sa latentnom TB imaju bakteriju koja uzrokuje TB u njihovim tijelima , ali bakterija nije aktivna i osobe nisu bolesne. Osobe sa latentnom TB ne mogu prenijeti TB na druge osobe ali mogu razviti aktivnuu TB u budu nosti. Osobe sa aktivnom TB imaju TB bolest., što zna i da bakterija koja uzrokuje TB se aktivno množi i uništava tkivo u tijelu. Osobe oboljele od TB imaju simptome (znakove ) tuberkuloze i mogu prenijeti bolest na druge, posebno osobe koje vi aju svakodnevno kao što su: školski drugovi, radne kolege i lanovi obitelji (porodice).

### **TB OTPORNA NA LIJEKOVE**

Ako netko sa TB ne uzima lijekove pravilno, ili ako osoba prestane uzimati lijekove ranije nego što je propisano klica koja uzrokuje TB može postati otporna na taj lijek. To zna i da lijek ne e više djelovatii i ta osoba e morati uzimati drugi lijek, vjerovatno ja i i duže vremena nego što je bilo potrebno da se završi prvobitno lije enje. Prema tome TB otporna na lijekove se teže lije i i lije enje je skuplje.





## KOJI SU ZNACI NEDOVOLJNO RAZVIJENOG DJETETA?

- Nedostatak fizičkog rasta
- Pothranjenost
- Slabe kosti
- Loš vid
- Čudljivost
- Mala težina
- Gubitak sluha

## S KIM TREBATE RAZGOVARATI AKO VAM SE BEBA NE RAZVIJA DOBRO?

Ako ste zabrinuti za rast i razvoj svog djeteta razgovarajte s bebinim doktorom. Pobrinite se da vodite djece na sve rutinske kontrole i vakcinacije.

## Za više informacija o razvoju djeteta na internetu, pogledajte:

[www.cdc.gov/ncbddd/autism/ActEarly](http://www.cdc.gov/ncbddd/autism/ActEarly)

[www.nidcd.gov/health/voice/speechandlanguage](http://www.nidcd.gov/health/voice/speechandlanguage)



*Ova brošura je napravljena uz pomoć informacija i resursa sljedećih agencija:*

*National Center for Birth Defects and Developmental Disabilities*

*Centers for Disease Control*

*Ova brošura je finansirana iz fondova Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement (Ureda za naseljavanje izbjeglica Odsjeka za zdravstvo i socijalnu skrb).*

### KONTAKT INFORMACIJE:

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Telefon: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## Praćenje rasta djeteta

(Razdoblje razvoja)

## Watching Your Child Grow

(Development Milestones)

(Bosnian)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

## **PRAĆENJE RASTA DJETETA**

Prve godine života su važan period za fizički, emocionalni i društveni rast djeteta. To se naziva razvoj djeteta. Postoje različiti stupnjevi razvoja djeteta koje roditelji mogu pratiti da vide da li njihovo dijete raste kako treba. U Americi roditeljima se savjetuje da stalno prate razvoj mozga bebe, oči, uši i udove za bilo kakve abnormalne znake.

## **ŠTA TREBAM PRIMIJETITI KOD SVOG DJETETA?**

Djeca se različito razvijaju u svojim fazama rasta. Svako dijete raste svojim tempom i vaše dijete može dostići ove stupnjeve prije ili poslije druge djece iste starosti. Ova brošura predstavlja jednostavan vodič koji će vam pomoći da razumijete razvoj svog djeteta, te šta da pitate doktora ako vas nešto brine. Evo nekih znakova koje roditelji trebaju pratiti dok njihovo dijete raste.

### **RAST I RAZVOJ SA SEDAM MJESECI**

Do kraja sedmog mjeseca, mnoga zdrava djeca mogu:

- okrenuti glavu kada ih neko zove imenom,
- nasmijati se nazad osobi koja im se smije,

- uzvratiti na zvuk zvukom,
- uživati u društvenoj igri,
- držati male igračke i
- pratiti predmete i svjetlo koje im se kreće u blizini očiju.

### **RAST I RAZVOJ SA GODINU DANA (12 MJESECI)**

Zdrava djeca od godinu dana mogu:

- koristiti jednostavne geste (mahati pa-pa)
- praviti jednostavne zvukove,
- imitirati pokrete dok se igraju (pljeskati) i
- reagovati kada im se kaže “ne”.

### **RAST I RAZVOJ SA GODINU I PO**

Zdrava djeca od godinu i po mogu:

- igrati se jednostavnih igri pretvaranja (pričati na telefon igračku),



- pokazati na interesantne predmete,
- pogledati u predmet na koji pokažete i kažete “vidi” i
- sama koristiti nekoliko riječi.

### **RAST I RAZVOJ SA DVIJE GODINE**

Zdrava djeca s dvije godine mogu:

- praviti rečenice s dvije riječi,
- slijediti jednostavne upute,
- pokazati interesovanje za drugu djecu i
- pokazati predmet ili sliku kad im tražite.

### **RAST I RAZVOJ SA TRI GODINE**

Zdrava djeca s tri godine mogu:

- ljubiti i grliti drugu djecu,
- praviti rečenice s dvije riječi,
- imitirati odrasle i druge i
- igrati se iluzorno s lutkama, životinjama i ljudima.

### **RAST I RAZVOJ SA ČETIRI GODINE**

Zdrava djeca s četiri godine mogu:

- praviti rečenice s pet do šest riječi,
- pratiti upute sačinjene od tri koraka (Obuci se. Počešljaj se. Operi zube i umij se) i
- surađivati s drugom djecom.

- Jestli puno vo a i povr a
- Izbjegavati pušenje, alcohol i drogu
- Budite aktivni; umjereno vježbanje je dobro za vas i vašu bebu
- Izbjegavajte kofein (kafa, soda i aj)
- Izbjegavajte kemikalije (kao što su sprej za insekte ili teku ine za iš enje)
- Idite na asove za trudnice
- Uzimajte multivitaminesaspecijalnim B2 kompleksom

• • •

### Za vise informacija o zdravlju zena molimo nazovite:

National Women's Health Information Center (NWHIC) na 1-800-994-9662 ili Planned Parenthood Federation of America 1-800-230-7526.

### Za vise informacija o pregledima za zene, vidite:

The Centers for Disease Control and Prevention  
www.cdc.gov

The U.S. Department of Health and Human Services  
www.womenshealth.gov

The U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health  
www.omhrc.gov

### Za listu svih klinika u vasem podrucju gdje mozete dobiti besplatne i po nizim cijenama Pap testove i mamograme, pogledajte:

The Centers for Disease Control and Prevention  
www.cdc.gov/cancer

Planned Parenthood Federation of America  
www.plannedparenthood.org

• • •

*Informacije za ovu brosuru su adaptirane iz materijala koje su razvili:*

*The Office of Women's Health and Office of Minority Health at the U.S. Department of Health and Human Services*

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

*The National Cancer Institute*

*Ova brosuru je napravljena uz finansisku pomoc Odjela za Zdravlje i Socialne usluge Kancelarije za Izbjeglice i Raseljena lica.*

#### KONTAKT INFORMACIJA:

riht@uscridc.org  
U.S. Committee for Refugees and Immigrants  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
Telefon: 202 • 347 • 3507  
Fax: 202 • 347 • 7177  
www.refugees.org



Photo credit: Rose McNulty

## Rutinski pregledi za žene

(Women's Medical Exams-Bosnian)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*



## PAP TEST

Pap test , tako er zvan i pap smer, je rutinski zdravstveni pregled pri kojem ljekar ili medicinska sestra, koriste i malu etkicu, uzmu uzorak stanica (elija) grli a materice.

Ovaj jednostavni test pomaže pri dijagnozi, po život opasnog, raka grli a matrice.

Sve žene starije od 18 godina bi trebalo da imaju pap test jednom godišnje, a ako je žena postala seksualno aktivna prije navršenih 18 godina , onda bi trebalo da ima i ranije.

Tokom godišnjeg Pap testa , od vas e zahtjevati da skinete odje u sa donjeg dijela tijela i da legnete na le a sa podignutim nogama. Ljekar ili medicinska sestra e sjesti izmedju vaših nogu sa svjetiljkom i zdravstvenim priborom.

Imate pravo da tražite da imate još jednu medicinsku sestru prisutnu tokom pregleda. Ljekar ili medicinska sestra e pregledati vaše spolno podru je, opipati iznutra i izvršiti pap test. Ovo je potrebnoda bi se ustanovilo da su vaša vagina i grli materice zdravi.

Da bi rezultati testa bili ta ni, tri dana prije testa ne biste trebalo:

- Ispirati unutrašnjost vagine\*

*\*Vecina doktora predlazu da zene u potpunosti izbjegavaju ispiranje grlica maternice. Zensko tijelo se samo cisti, tako da ispiranje moze uzrokovati infekcije. Ispiranje moze takodjer povecati rizik seksualno prenosivih zaraza. Ispiranje NE sprecava trudnocu.*

- Koristiti tampone
- Koristiti vaginalne kreme , umetke ili lijekove
- Koristiti vaginalne dezodoranse ili praškove
- Imati seks

## PREGLED DOJKI

Kvržice u ženskim dojkaama mogu biti znak ozbiljne i po život opasne bolesti. Ljekar ili medicinska sestra trebalo bi da preglrdaju dojke žene svake godine kada rade godišnji pregled. Medicinsko osoblje e pregledati ženine dojke da provjere da li postoje kvržice, jamice, iscjedak iz bradavice ili crvenilo.

Svka žena bi tako er trebalo da pregleda svoje dojke ; da vidi da li postoje kvržice,jamice,iscjedak iz bradavica ili druge promjene; svaki mjesec. Neke kvržice su normalne, ali je najbolje da doktor ili medicinska sestra pregleda svaku novu kvržicu koja raste u vašim grudima.

## MAMOGRAMI

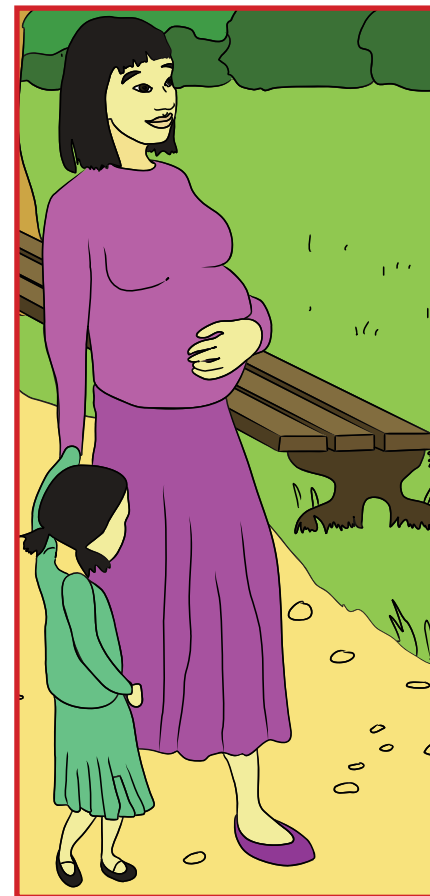
Mamogram je rendgensko slikanje dojki, koje se koristi da bi se provjerilo da li imate rak Žene preko 40 godina starosti bi trebalo vršiti snimanje svake ili svake druge godine.

Tokom snimanja (mamograma ), medicinsko osoblje stavi vaše dojke izme u dvije plo e. Mašina se onda zatvori da bi se dobila jasna slika vaših dojki. Možda ete osjetiti male nelagodnosti

ali procedura je veoma kratka. Pregledi dojki i mamogrami su veoma bitni za rano otkrivanje raka dojki.

## NJEGA PRIJE ROĐENJA

Njega prije ro enja je zdravstvena njega koju vi i vaša beba dobivate dok ste trudni. Njega u trudno i je veoma važna jer vam pomaže da rodite zdravu bebu. Saka trudnica bi trebalo da dobije ranu i redovnu njegu prije poro aja i da se pridržava savjeta ljekara tokom trudno e kao što su:



Ako ijedan od ovih simptoma je veoma izražen trebalo bi da oosjetite doctora

Ako ijedan od ovih simptoma izgleda ozbiljan, trebali biste razgovarati o tome sa vasim ljeakarom.

Kada bi rebalo da potražite medicinsku pomoć\_

Trebalo bi da potražite lije nicku pomo ako:

- Ako nastupe iznenadne pronjene u vašem mjesecnom ciklusu a da nisu uzrokovanestresom, bolešuilipromjenom kilaže (pove anje /smanjenje)
- Ako su vam veoma obilna menstrualna krvarenja i traju duže nego sedam dana
- Ako krvarite između redovnih mensruacija
- Nepodnošljiv bol u stomaku koji traje duže od dva dana
- Kada sumjate da ste zatrudnili
- Kada vam je vaginalni isjedak žuet, zelene ili sive boje, gust, bijel i kremast, pjenast ili ima jak neugodan miris

• • •

### Za više informacija, pogledajte:

[www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)

[www.4women.gov](http://www.4women.gov)

[www.omh.gov](http://www.omh.gov)

[www.girlshealth.gov](http://www.girlshealth.gov)

[www.youngwomenshealth.org](http://www.youngwomenshealth.org)

[www.girlhealth.org](http://www.girlhealth.org)

• • •

National Women's Health Center

1-800-994-9662

The U.S. Department of Health and Human Services

CDC National STD Hotline

1-800-227-8922

24 sati dnevno, 7 dana u sedmici

CDC National AIDS Hotline

1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)

24 sati dnevno, 7 dana u sedmici

*Informacije za ovu brosuru su adaptirane iz materijala koje su razvili:*

*The American Academy of Pediatrics: Puberty*

*Information for Boys and Girls*

*The U.S. Department of Health and Human*

*Services Office of Women's Health*

*Advocates for Youth*

### KONTAKT INFORMACIJA:

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Telefon: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



Photo credit: Rose McNulty

# Šta bi svaka žena trebalo da zna o svom tijelu

(Menstrual Cycle-Bosnian)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

*Ova brosuru je napravljena uz finansisku pomoc  
Odjela za Zdravlje i Socialne usluge Kancelarije za  
Izbjeglice i Raseljena lica.*

## PUBERTET

Pubertet je kada se tijelo mijenja od tijela djeteta u tijelo odrasle osobe. Pubertet se inače događa kod djevojčica i dječaka između 9 i 13 godina starosti. Tokom puberteta, kod djevojčica se počinju razvijati grudi; kukovi im se rasire, i počinju im rasti dlake u području spolnog organa (između noga), ispod pazuha, i na nogama. Tokom ovog vremena, djevojčice počinju dobijati menstrualni ciklus (inače zvana menstruacija). Ove promjene su normalne i zdrave.

## MJESE NI CIKLUS

Većina djevojčica dobije prvu menstruaciju ili započne svoj mjesečni ciklus između 9 i 16 godina starosti.

Tokom mjesečnog ciklusa (menstruacije) ti možeš plivati, trčati i raditi sve druge normalne fizičke aktivnosti. Šta više fizičke aktivnosti su poželjne i mogu ti pomoći da olakšaš nelagodnosti koje se ponekad mogu pojaviti tokom menstruacije.

## ŠTA JE MENSTRUACIJA?

Kada djevojčice započnu njihove mjesečne cikluse, njihovi jajnici proizvedu jednu jajnu ćeliju svaki mjesec.

Ako muška spolna ćelija (spermatozoid) dođe u dodir sa jajnom ćelijom, ona se oplodi i tu jajnu ćeliju. Oplodjena jajna ćelija se razvija u bebicu u unutrašnjosti materice. Svaki mjesec žensko tijelo se priprema da nosi oplođenu jajnu ćeliju formirajući i debeli sloj tkiva i krvnih ćelija unutar materice. Ako proizvedena jajna ćelija nije oplođena, materica izbacila napolje formirano tkivo i krv u obliku menstruacije.

## KOLIKO DUGO MJESE NI CIKLUS TRAJE?

Kod većine mjesečnih ciklusa traje od 3 do sedam dana. Menstruacije se pojavljuju redovno u razmaku između tri do pet nedjelja. Mlada

žena (djevojka) možda ne može imati redovan ciklus kad tek uđe u pubertet, ali nakon nekog vremena tijelo će se naviknuti i menstruacija će se pojavljivati u redovnim razmacima.

## KAKO SE BRINETE ZA SEBE TOKOM MENSTRUACIJE?

Tokom menstruacije trebalo bi koristiti neku vrstu higijenskog uložka ili tampon da biste zaštitili vašu odjeću od menstrualne tekućine (krvi). Da li ćete koristiti higijenski uložak ili tampon je stvar vašeg izbora. Preporučljivo je da izbjegavate mirišljave proizvode jer oni mogu uzrokovati ili povećati mogućnost infekcije.

Higijenski ulošci se nose unutar vašeg donjeg rublja (gaćica). Oni su samoljepljivi. Higijenske loške bi trebalo mijenjati često da bi se spriječila curenje, neugodan osjećaj i miris. Higijenske uloške bi trebalo mijenjati svaki put kad idete u WC, a naročito tokom toplog vremena.

Tamponi se nose unutar vagine.

Kao higijenski ulošci tamponi bi se trebalo mijenjati često, najmanje svakih četiri do šest sati.

Like sanitary pads, tampons should be changed often, at least every 4 to 6 hours.

Žensko tijelo ima prirodni sistem čišćenja i zna i da ne bi trebalo da ispirate unutrašnjost vagine ili da koristite umetke da biste pomogli pri čišćenju tokom i poslije menstruacije. U stvari, ovakve aktivnosti mogu biti veoma štetne i uzrokovati infekcije i povećati rizik da se razbolite.

The female body has a natural internal cleansing system, that means you should not douche or use inserts to “help clean” inside

after your period. In fact, this practice can be harmful as they may increase infections and increase your risk of disease.

## ŠTA SE DOGAĐA TOKOM MENSTRUACIJE?

Svaka žena je drugačija. Neke žene imaju veoma obilne menstruacije, neke ne. Sve je to normalno. Važno je znati da tokom menstruacije ne biste iskrvariti previše. Izgubite samo 1 do 3 “ounces” (30 do 90 ml) tekućine tokom mjesečnog ciklusa. U slučaju da je vaša menstruacija veoma obilna, onda bi trebalo da razgovarate o tome sa svojim ljekarom. Neke žene dožive nelagodnosti prije, tokom ili poslije menstruacije. Uobičajene nelagodnosti uključuju;

- Osjećaj nateklosti
- Umor
- Glavobolja
- Bolove u leđima
- Promjene raspoloženja
- Bolne grudi

